

**PENGARUH PEMBERIAN MEDIA TARGET PAPAN (NON TRANSPARANT) DAN
HOLA HOOP (TRANSPARANT) TERHADAP PENINGKATAN FLYING SHOOT PADA
MAHASISWA KOP BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



ABDULLAH JUANDI

6135100284

OLAHRAGA PENDIDIKAN

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2014

RINGKASAN

Abdullah Juandi. **“Pengaruh pemberian media target (nontransparent) dan hola hoop (transparent) terhadap peningkatan flying shoot pada mahasiswa kop bola tangan Universitas Negeri Jakarta”**. Skripsi Program Studi pendidikan jasmani. Jurusan Olahraga Pendidikan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2014.

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan bola tangan terutama dalam melakukan *flying shoot*. Penelitian ini dilaksanakan di gedung serba guna Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, selama dua bulan yakni dari bulan April sampai dengan Mei.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu dengan membagi 2 kelompok eksperimen 1 dan 2. Sampel berjumlah 30 orang dari seluruh peserta KOP bola tangan UNJ.

Instrumen penelitian terdiri atas tes awal sebelum penelitian dan setelah penelitian. Teknik analisis yang digunakan adalah membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-1) = 29$ pada taraf signifikan 5 % nilai kritis t-tabel = 2,04.

Hasil perhitungan data test awal dan akhir diperoleh selisih rata – rata (M_D) 6,26, dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_D) 1,93 Standar Kesalahan Perbedaan rata – rata (SE_{MD}) 0,51 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 12,27 dan nilai t tabel 2,14 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan bahwa media target papan (*nontransparent*) lebih baik dibandingkan dengan media target hola hoop (*transparent*) terhadap peningkatan flying shoot pada permainan bola tangan KOP bola tangan UNJ.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “ Pengaruh pemberian media target papan (*nontransparent*) dan *hola hoop* (*transparent*) terhadap peningkatan *Flying shoot* pada mahasiswa KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari semua pihak yang terkait. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Dr. Abdul Syukur M.Si., selaku Dekan FIK-UNJ., Dr. Johansyah Lubis M.Pd., selaku ketua jurusan Olahraga Pendidikan dan Pembimbing I skripsi yang banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi, Sujarwo M.Pd., selaku pembimbing II skripsi dan dosen bola tangan, Drs. Mustafa Masyhur M.Pd, selaku dosen bola tangan, Hermanto M.Pd., selaku penasehat akademik, Orangtua yang selalu memberikan do'a dan nasehatnya, teman-teman KOP bola tangan UNJ, dan temen-teman seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ yang telah membantu atas terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, Mei 2014

Penulis

A J

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II DESKRIPSI TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR.....9

A. Deskripsi Teoritis	9
1. Hakikat Media.....	9
2. Hakikat <i>Shooting</i>	11
3. Hakikat <i>Flying Shoot</i> Dengan media papan	20
4. Hakikat <i>Flying Shoot</i> Dengan Media hola hoop.....	21
4. Hakikat Persepsi Kinestetik	24
5. Hakikat Bola Tangan	26
6. Hakikat Mahasiswa.....	30
a. Hakikat Mahasiswa.....	30
b. Hakikat KOP bola Tangan UNJ	31

	c. Hakikat Kuliah Olahraga Prestasi	31
	B. Kerangka Berfikir	33
	1. Latihan <i>Flying Shoot</i> Dengan Media Papan	33
	2. Latihan <i>Flying Shoot</i> Dengan Media Hola Hoop.....	34
	C. Hipotesis	35
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	36
	A. Tujuan Penelitian.....	36
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
	C. Metode Penelitian.....	37
	D. Populasi dan Sampel	37
	E. Teknik Pengumpulan Data	38
	1. Instruman Penelitian	38
	2. Pelaksanaan Penelitian	41
	a. Prosedur mendapatkan atlet.....	43
	b. Alat dan Perlengkapan Penelitian.....	43
	3. Program Latihan	44
	4. Kegiatan Penelitian	45
	a. <i>Warming Up</i> (Pemanasan)	45
	b. Latihan Inti	45
	c. Pendinginan	45
	5. Metode Analisis Data	46
	6. Pengujian Hipotesis	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	49
	A. Deskripsi Data	49
	1. Analisis Hasil Tes Awal Kedua KelompoK.....	49
	a. Hasil Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i>	

	Dengan Media Papan	49
	b. Hasil Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i>	
	Dengan Media Hola Hoop	50
	2. Analisis Hasil Tes Akhir Kedua Kelompok	52
	a. Hasil Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i>	
	Dengan Media Papan	52
	b. Hasil Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i>	
	Media Hola Hoop	53
	B. Pengujian Hipotesis	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	57
	A. Kesimpulan	57
	B. Saran	57
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN- LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Kelebihan dan kekurangan Media Target Papan Dan Hula Hoop.....	34
Tabel 2 : Tabel <i>Score</i>	40
Tabel 3 : Tabel Jadwal Kegiatan Penelitian.....	42
Tabel 4 : Daftar Skor Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i> Dengan Media Papan	50
Tabel 5 : Daftar Skor Tes Awal Latihan <i>Flying Shoot</i> Dengan Media Hula Hoop.....	51
Tabel 6 : Daftar Skor Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i> Dengan Media Papan	52
Tabel 7 : Daftar Skor Tes Akhir Latihan <i>Flying Shoot</i> Dengan Media Hula Hoop.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 :	<i>Center Shoot</i>	14
Gambar 2 :	<i>Center Shoot When running</i>	15
Gambar 3 :	<i>Center Shoot Hip Height</i>	16
Gambar 4 :	<i>Flying Shoot</i>	17
Gambar 5 :	<i>Flying Shoot When running</i>	18
Gambar 6 :	<i>Dive Shoot</i>	19
Gambar 7 :	<i>Media Papan (nontransparent)</i>	21
Gambar 8 :	<i>Media Hola Hoop (transparent)</i>	23
Gambar 9 :	<i>Lapangan Bola Tangan</i>	28
Gambar 10 :	<i>Gawang yang telah diberi sekat</i>	35
Gambar 11 :	<i>Daerah Lemparan</i>	40
Gambar 12 :	<i>Histogram Data Tes Awal Flying Shoot</i> <i>Dengan Media Papan</i>	50
Gambar 13 :	<i>Histogram Data Tes Awal Flying Shoot</i> <i>Media Hola Hoop</i>	51
Gambar 14 :	<i>Histogram Data Tes Akhir Flying Shoot</i> <i>Dengan Media Papan</i>	53
Gambar15:	<i>Histogram Data Tes Akhir Latihan Flying Shoot</i> <i>Dengan Media Hola Hoop</i>	54
Gambar 16 :	<i>Peserta Penelitian berdoa sebelum berlatih</i>	83
Gambar 17 :	<i>Peserta Penelitian Melakukan Pemanasan</i>	83
Gambar 18 :	<i>Peserta Penelitian Melakukan Flying Shoot</i> <i>Menggunakan Media Papan</i>	84
Gambar 19 :	<i>Peserta Penelitian Melakukan Flying Shoot</i> <i>Menggunakan Media Hola Hoop</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar atlet sampel penelitian mahasiswa putra KOP bola tangan UNJ	62
Lampiran 2 : Hasil pelaksanaan tes awal dan akhir dengan media papan dan hola hoop	63
Lampiran 3 : Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan akhir <i>flying shoot</i> dengan media papan	64
Lampiran 4 : Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan akhir <i>flying shoot</i> dengan media hola hoop	67
Lampiran 5 : Perhitungan data tes awal kelompok latihan <i>flying shoot</i> dengan media papan dan <i>flying shoot</i> dengan media hola hoop	70
Lampiran 6 : Perhitungan data tes akhir kelompok latihan <i>flying shoot</i> dengan media papan dan latihan <i>flying shoot</i> dengan media hola hoop	73
Lampiran 7 : Tabel Uji Reliabilitas <i>Flying Shoot</i>	76
Lampiran 8 : Program latihan <i>flying shoot</i> dengan rintangan dan tanpa rintangan.....	78
Lampiran 9 : Foto-foto	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman bernama Konrad Koch. Akan tetapi permainan bola tangan ini tidak dapat langsung populer pada saat itu karena berbagai alasan. Setelah perang dunia ke-1 selesai, dua orang Jerman yang lain bernama Hirschman dan Dr.Schelenz, berusaha mempopulerkan kembali permainan bola tangan. Kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang yang secara teratur dimainkan di sekolah lanjutan, klub dan perguruan tinggi.¹

Bola tangan yang sudah dikenal saat ini ada tiga macam yaitu bola tangan dengan 11 pemain, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan sepak bola, bola tangan pantai dengan 4 pemain, bola tangan dengan 7 pemain yang dimainkan di dalam ruangan atau disebut juga bola tangan *indoor*.

Permainan bola tangan 11 pemain pernah mengisi acara pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional tetapi hanya pada PON kedua yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Peserta pertandingan pada

¹ Agus Mahendra. 2000. Permainan Bola Tangan. (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah) h. 1

waktu itu hanya terdiri dari 4 daerah yaitu : Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Setelah itu belum pernah ada upaya serius dari pihak-pihak tertentu agar bola tangan bisa dipertandingkan lagi di PON. Selain dalam PON permainan bola tangan juga pernah mengisi acara dalam Pekan Olahraga Mahasiswa kelima yang diselenggarakan di Medan pada tahun 1960. Akan tetapi permainan bola tangan 11 pemain ini hanya bertahan sampai akhir orde lama, kemudian secara perlahan permainan bola tangan 11 pemain mengalami kemunduran yang akhirnya menjadi tidak populer lagi.²

Permainan bola tangan *Indoor* (dengan 7 pemain) berkembang pesat dan bertambah populer, karena pola mainannya sangat menarik. Permainan berlangsung dengan tempo yang cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler dari para pemain dan juga bolanya diakhiri dengan gerakan menembak yang dilakukan dengan cepat, keras dan tepat. Bola tangan memperlihatkan keterampilan gerak yang tinggi gabungan dari lari, lompat dan melempar bola. Seorang pemain bola tangan harus memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya tahan serta kekuatan.

Permainan bola tangan pantai merupakan bolatangan yang baru tetapi dimainkan di pasir atau pantai, jumlah pemain ada 4 ditambah sejumlah pemain cadangan. Pola permainan bola tangan pantai tidak jauh beda

² *Ibid*, h. 5

dengan bola tangan *indoor*, bola tangan pantai memiliki besar lapangan, cara pergantian, dan mencetak angka yang berbeda dengan bola tangan *indoor*. Dalam permainan yang bola tangan *indoor* setiap mencetak angka nilai *pointnya* 1 tapi bola tangan pantai ada yang disebut spektakuler gol yaitu mencetak point dengan berputar 360° dengan nilai 2 point. Selain dari *spektakuler goal* kiper juga bernilai 2 apabila bisa mencetak angka tanpa berputar dan juga dari titik penalti.

Pada tahun 2008 Indonesia mulai mengembangkan cabang bola tangan. Indonesia yang terpilih menjadi tuan rumah Kejuaraan Olahraga Pantai se-Asia (ABG- Asian Beach Games), karena yang dipertandingkan semua olahraga pantai maka saat itu Indonesia memiliki pemain berawal dari bola tangan pantai. Sejak saat itu cabang bola tangan memiliki pengurus dengan nama ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia). Bola tangan memulai latihan pertama kali di FIK-UNJ (Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Jakarta) dengan materi pemain masih dalam wilayah Jakarta.

Berakhirnya Asian Beach Games 2008, atlet yang mengikuti Asian Beach Games mulai mengembangkan bola tangan, baik yang pantai maupun yang *indoor*. Dengan mengadakan pengenalan ke sekolah-sekolah karena bola tangan ada dalam kurikulum pendidikan. Selain itu juga bola tangan mulai dipertandingkan antar sekolah dan universitas, tetapi dengan peserta yang belum banyak, masih dalam kawasan pulau jawa. Dengan gagasan ini diharapkan mampu menyaingi cabang olahraga yang populer lainnya seperti

futsal, basket, voli dan kedepannya tim bola tangan Indonesia bisa bersaing dengan negara-negara lainnya, tidak hanya di Asean tapi juga belahan dunia lainnya.

Latihan bola tangan yang diberikan kepada atlet KOP bola tangan FIK UNJ salah satunya teknik dasar *shooting* atau melempar bola ke gawang. Meskipun keterampilan *shooting* sudah dikuasai dengan baik sebagai gerakan diskrit atau gerakan yang awal dan akhirnya kita tahu, biasanya atlet-atlet mendapatkan kesulitan ketika harus menerapkan keterampilan ini dengan baik dan tepat sasaran.

Setiap dalam situasi latihan, keterampilan *shooting* masih bersifat diskrit dan relatif dalam kondisi lingkungan tertutup, karena atlet masih berada dalam posisi diam dan bola bergerak masih dalam posisi relatif terfokus. Tetapi ketika permainan berlangsung, situasi segera berubah karena di samping atlet dalam posisi bergerak, arah bola yang dilempar atau *shooting* tidak benar-benar terarah secara tepat ditambah lagi bergerak sambil melayang atau disebut juga *flying shoot* (menembak dengan melayang). Dalam kondisi demikian, atlet harus mengerahkan kemampuannya yaitu kemampuan untuk bergerak dalam arah yang diperkirakan benar dan tepat serta kemampuan mengolah informasi secara benar dan tepat pula.

Flying shoot adalah salah satu teknik untuk menciptakan angka karena dalam mencetak angka dilakukan dengan melayang sehingga bola yang

diarahkan harus dapat lebih tepat ke gawang. Ketika hendak melayang pemain pasti kesulitan karena hadangan dari pemain lawan. Dalam situasi seperti itu pemain dituntut bisa menempatkan posisinya ketika melayang sehingga bola yang kita arahkan bisa lebih tepat dan akurat.

Setiap pelatih harus bisa mengatasi ini saat melatih atlet-atletnya dengan latihan *flying shoot* dengan menggunakan media target papan dan *hola hoop* yang terpenting ketika melakukan *flying shoot* atlet harus melayang dan mengarahkan bola semakin dekat ke gawang dan semakin terarah. *Flying shoot* dengan media target papan dan *hola hoop* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* secara terarah. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai untuk meningkatkan permainan bola tangan. Dari latihan *flying shoot* dengan menggunakan media target papan dan *hola hoop* dengan baik dan benar maka akan dapat mengenai sasaran dengan baik.

Kasus yang terjadi pada atlet KOP bola tangan FIK UNJ, yaitu saat melakukan *flying shoot* ketika sedang bermain, kebanyakan dari mereka mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola ke gawang, terutama mereka yang baru belajar permainan bola tangan padahal teknik *shooting* mereka sudah bagus. Menyadari kondisi yang terjadi maka sepatutnya dicari penyebab mengapa *shooting* mereka kurang terarah ke gawang. Mereka cenderung *shooting* ke arah posisi dimana penjaga gawang berada, sebagai pelatih seharusnya dapat mengetahui masalah itu dan segera

memperbaikinya dengan latihan yang seperti apa dan media apa yang diberikan kepada atlet agar dapat meningkatkan kualitas *flying shoot* yang baik dan tepat sasaran.

Dari uraian diatas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Media Target Papan (*Non Transparent*) dan *Hola Hoop (Transparent)* terhadap peningkatan *Flying Shoot* pada Mahasiswa KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu ;

1. Apakah ada pengaruh pemberian media target terhadap keberhasilan *shooting*?
2. Apakah kondisi penembak *flying shoot* sudah baik?
3. Adakah peningkatan *flying shoot* setelah menggunakan media papan dan hola hoop?
4. Apakah media target membantu terjadinya peningkatan *flying shoot*?
5. Faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan *flying shoot*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Pemberian Media Target Papan (*Non Transparent*) dan *Hola Hoop* (*Transparent*) terhadap peningkatan *Flying Shoot* pada Mahasiswa KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta"

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah media target papan (*non transparent*) dapat meningkatkan kemampuan *flying shoot*?
2. Apakah media target *hola hoop* (*transparent*) dapat meningkatkan kemampuan *flying shoot*?
3. Manakah diantara media target papan (*transparent*) dan *hola hoop* (*transparent*) yang paling baik untuk meningkatkan *flying shoot*?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbandingan pemberian media target papan (*non transparant*) dan *hola hoop* (*transparant*) terhadap kemampuan *flying shoot* permainan bolatangan.
2. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara media target papan (*non transparat*) dengan *hola hoop* (*transparant*) terhadap kemampuan *flying shoot* pada permainan bolatangan.
3. Dapat menjadi referensi mahasiswa dalam membuat tugas permainan bola tangan.
4. Dapat bermanfaat bagi setiap orang yang membaca tulisan ini.
5. Dapat bermanfaat untuk setiap pelatih bola tangan untuk dapat meningkatkan kemampuan shooting pada atletnya.

BAB II

DESKRIPSI TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Deskripsi Teoritis

1. Hakikat Media

Dalam aktivitas proses melatih, pelatih perlu menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan diantaranya menciptakan media yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan suatu keterampilan. Media atau alat bantu adalah suatu alat yang digunakan dalam kegiatan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas *shooting* dalam permainan bola tangan. Suatu alat digunakan sebagai alat bantu yang sifatnya menarik dan untuk mencapai kemampuan shooting yang maksimal.

Bagi seorang pelatih memberikan motivasi kepada atlet sangat penting, karena dapat memberikan dorongan dan semangat kepada atlet. Sebagai seorang pelatih meningkatkan kemampuan yang dimiliki atlet haruslah dilakukan guna adanya suatu kenaikan kemampuan atlet tersebut.

Dengan bantuan alat bantu tentunya dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi dan mempermudah jalannya latihan kepada atletnya.

Ali Imran mengatakan tentang alat bantu pembelajaran adalah sebagai berikut :

Alat bantu belajar termasuk salah satu unsur dinamis didalam belajar. Kedudukannya juga penting oleh karena dapat membantu terhadap belajar siswa. Dengan sebuah alat bantu bahan belajar yang abstrak bisa di kongkritkan, dengan bahan alat bantu belajar yang kurang menarik bisa menjadi menarik. Dengan alat bantu bahan-bahan yang meragukan dapat diyakinkan karena dapat di buktikan sacara empiric.³

Peranan media dalam proses latihan dapat membantu atlet dalam memahami materi yang diberikan oleh atlet dan juga dapat memberikan motivasi, rangsangan para atlet untuk berlatih lebih giat. Selain itu, media dapat mengaktifkan atlet, sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik dan bersemangat.

Dengan bantuan media tentunya dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi kepada atletnya. Menurut Oemar Hamalik bahwa alat bantu atau media pendidikan adalah : alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.⁴

Dengan media yang tadinya sulit akan menjadi mudah dan menarik, yang malas melakukan akan menarik perhatian, hal ini dapat meningkatkan motivasi altet dalam proses latihan. Dengan demikian proses latihan akan berjalan dengan lancar.

³ Ali Imran, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta : Pustaka Jaya, 1996), hal.35

⁴ Oemar Hamalik, Media Pendidikan (Bandung : Citra Aditya Bhakti), hal 12

Jhon D. Latuheru menyebutkan beberapa kegunaan media didalam proses belajar mengajar antara lain :

1. Membangkitkan motivasi belajar siswa
2. Merangsang para siswa untuk belajar lebih semangat
3. Bagi siswa untuk mengulangi apa yang mereka pelajari
4. Dapat lebih mengaktifkan adanya respon dari anak didik
5. Diharapkan dapat memberikan umpan balik segera.⁵

Peranan media dalam proses pembelajaran atau latihan dapat membantu atlet dalam memahami materi yang diberikan oleh pelatihnya dan juga memberikan motivasi, rangsangan para atlet untuk lebih berlatih lebih giat. Selain itu media dapat mengaktifkan altet, sehingga proses latihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

Dengan demikian media adalah alat bantu yang digunakan oleh pelatih atau guru untuk mempermudah dan menarik motivasi untuk meningkatkan kemampuan atlet atau peserta didik guna tercapainya tujuan yang diinginkan.

2. Hakikat Shooting

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam

⁵ John D. Latuheru, Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini (Bandung :Zahara, 1986)

menembak.⁶ Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper (*passing*) maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan mudah dan cepat dilakukan. Shooting adalah gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat disasaran.⁷

Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat.⁸

Pada cabang bola tangan, teknik menembak sangat menentukan dalam membuat gol dan mencetak kemenangan suatu tim bolatangan. Teknik menembak dalam bola tangan banyak macamnya. Beberapa jenis teknik menembak pada permainan bola tangan yaitu :

- a. *Center Shot* (tembakan tengah)
- b. *Center Shot When Running* (tembakan tengah dengan berlari)
- c. *Center Shot Hip Height* (tembakan pinggang)
- d. *Flying shot* (tembakan melayang)
- e. *Flying Shot When Running* (tembakan melayang dengan berlari)

⁶ Imam Sodikun, *Olahraga Pilihan Bola Basket*, (Jakarta : Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.59

⁷ Vic Amber, *Petunjuk Pelatih dan Pemain Bola Basket* , (Bandung: Pionir Jaya, 2006), h.13

⁸ Mahendra, *ibid* hal 59

f. *Dive shot* (tembakan berbalik)⁹

Untuk tembakan tengah atau *center shot* dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut yaitu ; 1). Bagi yang menggunakan tangan kiri: kaki kanan di depan, tangan kanan: kaki kiri di depan; 2). Pada saat bersamaan tarik lengan di atas bahu sampai ke belakang; 3). Lengan bagian depan membentuk sudut 90 derajat dengan lengan atas; 4). Pinggang berputar ke samping bersama-sama dengan lengan lempar; 5). Tangan di belakang bola, jari-jari tangan dibentangkan dengan luwes; 6). Langkah ketiga dan terakhir saat ke depan harus lebar dan kuat; 7). Kaki menghadap ke arah gawang; 8). Tangan di belakang bola, namun bola jangan ditekan keras; 9). Ketika kaki yang lain meninggalkan lantai, lengan yang digunakan untuk melempar setinggi telinga.

‘

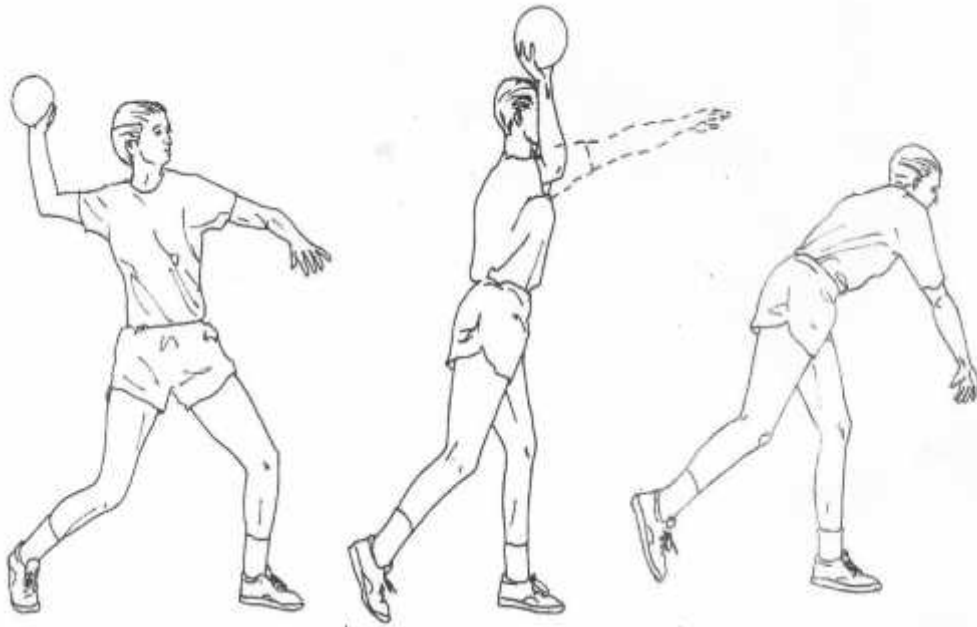
⁹ <http://seanbase.wordpress.com/2008/12/12/bola-tangan/> diakses sabtu 21 Desember 2013



Gambar 1. (*Center Shot*)

Sumber: <http://images.google.co.id/imgres?imgurl=http://www.funnygames.biz/images/pictures/523-handball-shoot.jpg> diakses sabtu 21 desember 2013.

Untuk tembakan tengah dengan berlari dilakukan dengan langkah-langkah yaitu: 1). Bola dipegang dengan kedua tangan; 2). Kaki kanan berada di udara; 3). Bagi yang menggunakan tangan kanan: kaki kiri didepan, tangan kiri: kaki kanan di depan; 4). Pada langkah terakhir, bola dibawa setinggi bahu; 5). Langkah terakhir: lebar dan kuat; 6). Lengan ditarik ke belakang kemudian segera lepaskan ke depan dengan kua



Gambar 2. (*Center Shot When Running*)

Sumber : Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, *Team Handball Step To Success*, (Atlanta : Human Kinetics, 1997), hal. 45

Selanjutnya teknik tembakan pinggang dilakukan dengan langkah-langkah yaitu: 1). Bola dipegang dengan kedua tangan; 2). Kaki kanan berada di udara; 3). Bagi yang menggunakan tangan kanan: kaki kiri didepan, tangan kiri: kaki kanan di depan; 4). Pada langkah terakhir, bola dibawa setinggi bahu; 5). Langkah terakhir: lebar dan kuat; 6). Lengan ditarik ke belakang kemudian segera lepaskan ke depan dengan kuat; 7). Posisi badan melengkung setinggi pinggang.



Gambar 3. (*Center Shot Hip Height*)

Sumber: <http://blog.seattletimes.nwsources.com/olympics/2008/08/11/teamhandballmaniagroundleve.html> diakses 21 Desember 2013

Lalu untuk tembakan melayang atau *flying shot* dapat dilakukan dengan: 1). Selama lari ke depan, bawa bola setinggi bahu. 2). Langkah ketiga kuat dan lebar. 3). Di udara, pinggang sebaiknya ditarik ke belakang bersamaan dengan lengan lempar. 4). Tarik kedua kaki ke atas secara *horizontal*. 5). Pinggang tarik ke belakang. 6). Lengan mengikuti gerakan ke depan dengan kuat. 7). Mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan, pemain dengan tangan kanan: melompat dengan kaki kiri dan pemain dengan tangan kiri: melompat dengan kaki kanan.



Gambar 4. (*Flying shot*)

Sumber: <http://www.sportsbasha.com/other-sportssweden-vs-great-britain/handball-live-stream-london-olympics-31-july-2012>
diakses 21 Desember 2013

Teknik selanjutnya yaitu teknik tembakan melayang dengan berlari. Cara yang digunakan sama dengan tembakan melayang, tetapi didahulukan dengan berlari dengan langkah lebar dan kurang dari 3 langkah.

Keahlian lemparan ini hampir sama dengan lemparan atas bahu, tetapi perbedaannya, pemain melakukan lompatan sebelum membuat lemparan. Pemain yang melakukan percobaan lemparan kegawang secara lompat, mungkin akan melakukan lemparan ini bagi melewati pemain bagian belakang.

Teknik keahlian :

1. Bola dipegang melewati atas bahu dan dibawa kebelakang kepala.

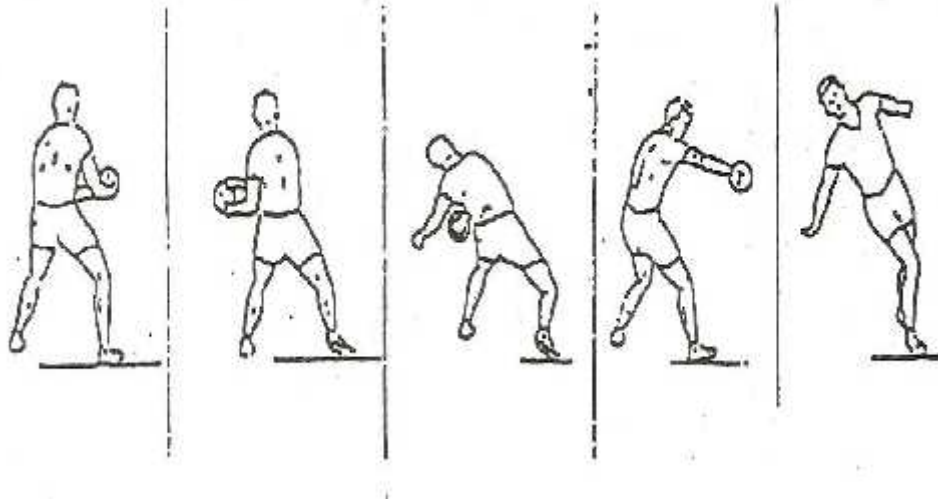
2. Kedudukan siku yang memegang bola ditekuk dengan kedudukan lengan condong sedikit ke sisi.
3. Bagian atas tegak, kepala didongakan sedikit dan mata memandang ke sasaran
4. pemain berlari kedepan menggunakn kaki yang berlawanan dengan tangan memempar dan pemindahan berat badan dari kaki belakang kekaki depan.
5. pada saat pemindahan berat badan, siku bagian tangan yang melempar dibawa dengan cepat dan membuat ayunan lengan dengan kuat pergelangan diayunkan ke bawah diikuti dengan jari-jari pada saat melepas bola. Jari menghadap kesasaran diakhir gerakan.
6. Tangan bebas diarahkan ke sasaran
7. Lengan ikut bergerak kearah sasaran



Gambar 5. (*Flying Shot When Running*)

Sumber: <http://images.google.co.id/imgres?imgurl=http://www.funny-games.biz/images/pictures/523-handball-shoot.jpg> diakses 21-12-2013

Lalu tembakan yang terakhir adalah *Dive shot* atau tembakan berbalik dapat dilakukan dengan cara yaitu: 1). Posisi awal teknik ini adalah membelakangi gawang; 2). Loncat tumpuan dengan satu atau dua tangan; 3). Bengkokkan badan ke depan dengan pergelangan kaki, lutut dan dua pinggang, dan pandangan ke gawang; 4). Setelah itu melakukan tembakan, kedua lengan menyentuh lantai secara langsung; 5). Kedua kaki harus membentuk sudut 90 derajat; 6). Gelincirkan badan saat dada menyentuh lantai; 7). Dada, perut, dan kaki depan menggelincir ke lantai sambil kedua tang;



Gambar 6. (*Dive shot*)

Sumber : Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta : Depdikbud, 1999). h. 64

Teknik-teknik di atas merupakan teknik menembak yang terdapat pada cabang olahraga bolatangan. Pada kondisi tertentu atlet bola tangan dapat

menggunakan teknik-teknik diatas. Teknik yang dimaksud oleh peneliti adalah teknik *flying shot*. Karena teknik ini tidak mudah dilakukan. Butuh banyak kemampuan fisik dalam melakukan teknik ini.

Pada posisi melayang atlet harus menembakkan bola ke arah gawang dengan tepat. Dengan kondisi di jaga oleh pertahanan lawan, sehingga dengan melompat atau melayang di udara, diharapkan dapat membuat poin atau angka.

Berdasarkan uraian diatas maka dengan ketepatan yang baik. Kemampuan menembakkan bola juga akan berpengaruh pada hasil tembakan. Pada bola tangan sudut-sudut gawang adalah hal yang paling sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Sehingga membutuhkan ketepatan yang akurat agar dapat membuat poin atau angka pada gawang lawan

3. Hakikat Flying Shoot Dengan Media Target papan (Non Transparant)

Flying shoot dengan media target papan (*transparent*) adalah salah satu latihan *shooting* sambil melayang dengan sasaran papan yang telah diberikan lubang. Dalam melakukan *flying shoot* posisi badan harus melompat ke atas dan ke depan membentuk sudut elevasi 45° . Sudut elevasi merupakan sudut antara suatu arah gaya dan suatu permukaan pijaknya.



Gambar 7 : Media target papan (*Nontransparent*)

Sumber : Foto Penelitian

Flying shoot dengan media target papan, ketika menembak posisi badan dapat jatuh ke depan karena lompatan saat melayang bisa lebih tinggi, sehingga penyelesaian gerakan menembak bisa lebih fokus karena badan akan lebih lama di udara dan dapat menentukan arah shooting. Akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada akhirnya. Media ini membiasakan atlet untuk lebih fokus mencari target yang kiranya sulit untuk dijangkau oleh penjaga gawang.

Sebelum melakukan *flying shoot* dengan ke media target papan altet bersiap dengan kondisi tubuh sudah melakukan pemanasan, agar ketika

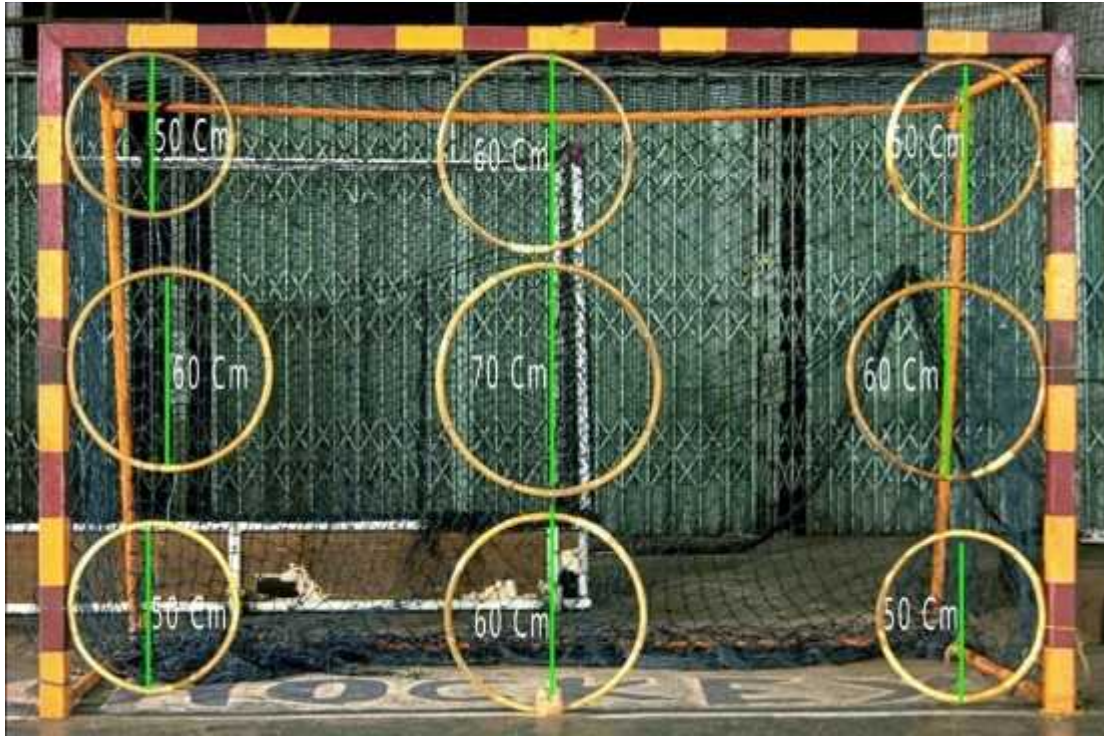
melakukan *flying shoot* tidak terjadi kesalahan misalnya cedera terutama pada tungkai dan kaki. Untuk memulai latihan atlet bersiap dari garis tengah lapangan mengambil start berlari hingga garis 6 meter untuk melakukan shooting kearah sasaran yang telah ditempatkan. Dengan memulai start berlari akan memudahkan atlet dalam menentukan sasaran karena dibantu dengan dorongan saat berlari sehingga lompatan yang dihasilkan bisa lebih tinggi dan maju depan.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa media target papan adalah media yang diberikan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* karena dapat meningkatkan fokus terhadap sasaran. Sasaran yang diberikan sangat bermacam-macam dari sasaran yang kecil sampai paling besar. *Flying shoot* dilakukan dengan badan saat melayang bisa lebih tinggi dan kedepan agar bola yang diarahkan bisa lebih mudah ke tempat sasaran.

4. Hakikat Flying Shoot Dengan Media Target Hola Hoop (Transparant)

Flying shoot dengan menggunakan media target *hola hoop* adalah *shooting* sambil melayang dan media target yang digunakan adalah hola hoop, dalam latihan shooting ke *hola hoop* ini teknik yang digunakan sama seperti media target papan, tetapi media *hola hoop* ini target yang terlihat sangat terbuka, bahkan keseluruhan gawang pun sedikit terlihat.

Media ini membuat atlet dalam melakukan shooting terlalu tidak fokus karena sasaran terlihat sangat banyak.



Gambar 8 : Media target *hola hoop* (Transparant)

Sumber : Foto Penelitian

Dalam melakukan *flying shoot* bisa dilakukan dari berbagai sudut asalkan tidak melebihi jarak tembakan 6 meter. Mulai dari posisi sayap, samping ataupun dari tengah. Tetapi juga dapat kita lihat dari daerah mana kita *shooting* karena semakin ke daerah pinggir semakin kecil sudut tembakan, kita bandingkan dari daerah tengah karena sudutnya lebih besar, gawang pun terlihat penuh dibandingkan dari daerah sudut yang sempit.

Dari uraian atas dapat diambil kesimpulan bahwa *flying shoot* dengan media target *hola hoop* adalah menembak sambil melayang dengan sasaran

yang telah ditentukan dan sasaran yang *transparent*. Sasaran diberikan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Sasaran yang diberikan sangat bermacam-macam dari sasaran yang kecil sampai paling besar.

5. Hakikat Persepsi Kinestetik

Persepsi kinestetik atau indera kinestetik merupakan suatu fungsi organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerak tubuh, membedakan posisi dan gerak tubuh serta anggota tubuh baik secara pasif maupun aktif.¹⁰

Pendeteksian merupakan upaya untuk memastikan ada tidaknya rangsangan yang masuk melalui indera perbandingan yang telah diterima sebelumnya. Pengenalan berkaitan dengan orientasi pola dan sifat rangsangan yang masuk. Ketajaman proses perceptual merupakan indikator kualitas persepsi fungsi indera, baik penglihatan, pendengar, peraba dan propriosespi.

Persepsi kinestetik berkenaan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari posisi dan gerak yang telah dilakukan. Atlet yang memiliki kualitas persepsi kinestetik yang kurang baik adalah kecenderungan sulit untuk mengontrol posisi dan gerak yang telah dilakukan. Sebaliknya atlet yang

¹⁰ Anthony, Deutsch J. & Diana, Deutsch. Physiological Psychology. (Chicago: The Dorsey Press, 1973)

memiliki kualitas persepsi kinestetik yang baik tentu akan mampu mengontrol posisi dan gerak yang telah dilakukan, sehingga bila gerakan itu benar dan tepat sasaran ada kecenderungan mengulangi posisi atau gerak yang sama dengan control gerakan yang cermat. Gerakan yang terkontrol dengan cermat merupakan pendukung gerakan yang efisien. Kontrol tubuh meliputi 3 macam, yaitu: kontrol keseimbangan, kontrol ketepatan waktu berbuat (*timing*), dan kontrol moskuler.

Kontrol keseimbangan tubuh berkenaan dengan kemampuan menyesuaikan gravitasi bumi baik ketika sedang bergerak atau diam. Kemampuan mengontrol keseimbangan tubuh yang baik, tampak ketika melakukan suatu tugas gerak tidak mudah terjatuh atau tergoyahkan. Kontrol ketepatan berbuat (*timing*) berkaitan dengan pengaturan irama gerakan, sehingga sesuai urutan, lamanya gerak atau kecepatan yang diperlukan. Kontrol moskuler berkenaan dengan pengendalian kontraksi otot dan relaksasi otot, sehingga sekelompok otot yang diperlukan untuk tugas gerak yang berkontraksi dan pada sisi lain ada otot yang relaksasi.¹¹

Dari ketiga fungsi kontrol baik kontrol keseimbangan, *timing* dan kontrol moskuler bila dapat bekerja dengan koordinasi yang baik akan menjadikan gerak yang dilakukan menjadi otomatis dan efisien. Gerakan yang efisien berarti dalam pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan dapat

¹¹ Sugiyanto dan Sudjarwo. Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993)

memperoleh nilai yang tinggi, arah yang tepat, dan dengan menggunakan tenaga yang sekecil mungkin.

Gerakan *flying shoot* bola tangan termasuk gerakan yang cukup kompleks, sebab gerakan *flying shoot* bola tangan merupakan gabungan beberapa gerakan yang harus dilakukan secara terpadu dan selaras. Keberhasilan tembakan *flying shoot* bola tangan dipengaruhi oleh kemampuan atlet untuk melakukan gerakan secara terpadu dan selaras. Persepsi kinestetik dapat menunjang keberhasilan tembakan *flying shoot* bola tangan, karena dengan persepsi kinestetik yang baik, atlet dapat mengontrol gerakan-gerakan yang dilakukan sehingga lebih baik, tepat dan akurat.

6. Hakikat Bola tangan

Bola tangan bisa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan, bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah tim lawan tidak dapat memasukan bola ke gawang sendiri.

Permainan ini lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket dan permainan sepak bola. Disebut demikian, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket yang terdiri dari *passing, dribbling, shooting*

dll. Sedangkan lapangan permainan serta bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepak bola, terdiri gawang serta daerah-daerah yang dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya¹².

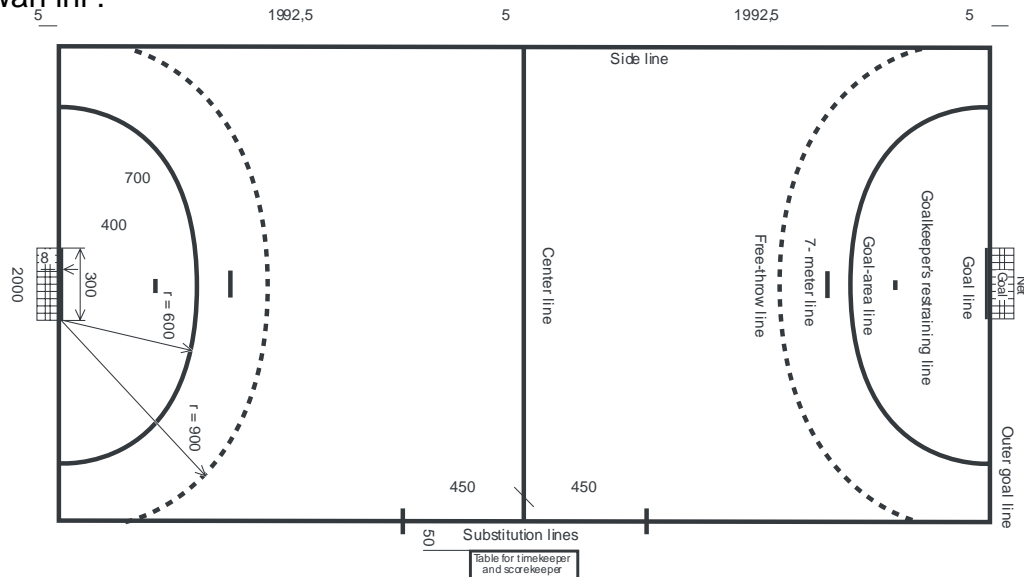
Bolatangan *indoor* dengan 7 pemain adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan futsal, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Agar dapat berperan sangat penting dalam keberhasilan tim, seorang pemain haruslah menjadi seorang yang mau bekerja keras dan konsentrasi saat bermain karena keberhasilan tim tidak lepas dari kerjasama dari setiap pemain. Permainan bolatangan ini dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai dewasa, laki-laki dan perempuan. Bola yang dipakai sesuai dengan kategori putra, putri, anak-anak.

Lapangan bolatangan berukuran 20 m x 40 m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang atau garis *circle*. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola futsal. Bolatangan dimainkan selama 2 x 30 menit untuk putra 2 x 25 menit untuk putri. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter.¹³

¹² Agus Mahendra. *Op Cit.* h. 6

¹³ http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_tangan diambil pada tanggal 20 Juli 2010.

Lapangan bolatangan berukuran 20 m x 40 m seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 9 : Lapangan bola tangan

Sumber : http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_tangan

Bola tangan merupakan aktifitas fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bolatangan bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, bolatangan bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan bolatangan seperti melempar, menangkap, melompat serta menembak. Keterampilannya

bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Tetapi ketika berbagai keterampilan diskrit itu digunakan dalam permainan, maka bolatangan secara keseluruhan dibangun atas dasar penguasaan keterampilan serial. Sedangkan apabila dilihat dari pola lingkungan di mana bolatangan dilakukan, bolatangan termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Maksudnya, bolatangan dimainkan dalam lingkungan yang tidak diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu.

Dari hakekat karakteristik dan struktur gerakanya, bolatangan dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk menjadi alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Dilihat dari struktur pola gerak lokomotor, bolatangan bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan serta daya tahan umum dan khusus. Disamping tentu saja membangun kelincahan dan keseimbangan dinamis. Dihubungkan dengan pola gerak *nonlokomotor* yang dikandungnya, bolatangan mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa permainan bolatangan adalah permainan yang dimainkan dengan menggunakan tangan. Pemain terdiri dari 7 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan bolatangan merupakan permainan dengan tempo yang cepat, oleh karena itu seorang pemain bolatangan harus memiliki

¹⁴ Agus Mahendra. *Op Cit.* h. 9

keterampilan yang baik. Pemain harus dapat melakukan lari cepat, memiliki kelincahan, dapat menangkap bola dengan benar, mengoper bola dengan tepat. Selain itu juga pemain harus memiliki koordinasi tubuh yang baik.

7. Hakikat mahasiswa

1. Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa merupakan pelajar yang telah menamatkan pendidikan menengah atas (setingkat SMU) dan melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang sangat besar di banding siswa sekolah.

Mahasiswa adalah sekelompok masyarakat yang sedang menekuni bidang ilmu tertentu dalam lembaga pendidikan formal dan menekuni berbagai bidang tersebut disuatu tempat yang dinamakan universitas. Kelompok ini sering disebut juga “ Golongan Intelektual Muda” yang penuh bakat dan potensi.¹⁵

Sebagai mahasiswa, tentunya secara moral memiliki tanggung jawab yang besar, mahasiswa sangat berbeda dengan siswa sekolah dasar atau menengah sekalipun. Bagaimana pola pikir, tingkah laku, dan prioritas sebagai mahasiswa sudah harus berbeda. Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan serta memanfaatkan pengetahuan yang diperolehnya untuk kemudian memberikan manfaat pada dirinya sendiri, dan orang lain.

¹⁵ AxInejad's, Hakikat Kita sebagai Mahasiswa, (<http://axInejad.com>, diakses 18-03-2014

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ) wajib mengikuti kegiatan KOP dimana KOP juga merupakan suatu kebutuhan atau kewajiban yang akan mempunyai ikatan erat terhadap penyelesaian perkuliahan. Nilai KOP pun menjadi persyaratan untuk mahasiswa ujian skripsi.¹⁶

Mahasiswa FIK UNJ berasal dari berbagai kalangan dan memiliki kemampuan atau keahlian dalam olahraga yang digelutinya. Mahasiswa FIK UNJ memiliki berbagai macam karakter individu, memiliki keinginan dan tujuan untuk memenuhi kebutuhan sebagai mahasiswa FIK.

2. Hakikat KOP Bola Tangan FIK UNJ

KOP bola tangan merupakan sarana bagi mahasiswa FIK UNJ untuk lebih dalam memahami dan lebih mempelajari tentang olahraga yang digelutinya. KOP bola tangan memberikan kesempatan kepada mahasiswa FIK UNJ untuk mengembangkan kemampuan diri. Pemberian program latihan yang baik, pembelajaran untuk melatih, pembelajaran untuk berorganisasi, perwasitan dan hal-hal lain yang berkaitan dengan olahraga.

Pembinaan KOP ini pada dasarnya bersifat desentralisasi, dalam artian pembinaan pada setiap cabang olahraga dipercayakan langsung kepada dosen-dosen atau pelatih-pelatih setiap cabang olahraga masing-masing.

3. Kuliah Olahraga Prestasi (KOP)

¹⁶ Pedoman Penyelenggaraan Kegiatan Akademik FPOK IKIP, (Jakarta 1995/1996)

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan ini menaungi Dua Puluh Enam (26) cabang olahraga yang beberapa diantara dijadikan matakuliah wajib dan pilihan, dan salah satunya adalah bola tangan. 26 cabang olahraga ini dibina dalam Kuliah Olahraga Prestasi (KOP)

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ dalam kegiatan akademiknya selalu memberikan kebijaksanaan kepada para mahasiswa khususnya dalam menyalurkan minat dan bakat pada kegiatan kemahasiswaan. Mereka diberikan kebebasan dalam memilih cabang olahraga yang diminati, secara bersama-sama mereka menggunakan sarana dan prasarana sesuai dengan jadwal latihannya, kegiatan Kuliah Olahraga Prestasi (KOP) adalah sarana untuk menyalurkan bakat mahasiswa dibidang olahraga yang diminatinya.

Adapun tujuan dari KOP adalah :

1. Memberikan bimbingan, latihan, pengetahuan dan meningkatkan prestasi olahraga secara sistematis dan berkesinambungan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Mengadakan dan mengikuti kegiatan baik yang bersifat extra ataupun kokurukuler.
3. Meningkatkan mutu organisasi secara umum organisasi secara umum dan khususnya dibidang olahraga melalui peran serta dalam dunia kemahasiswaan dan kemasyarakatan, baik dalam lingkungan Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Nasional maupun Internasional.¹⁷

B. Kerangka Berfikir

1. *Flying shoot* dengan media papan (*non transparant*)

Salah satu masalah yang terjadi dalam permainan bola tangan yang terjadi pada atlet tingkat mahasiswa ialah mereka belum menemukan arah *shooting* bola yang tepat dalam melakukan *flying shoot*. Hal ini terbukti dengan banyaknya ditemukan kasus-kasus pada setiap kejuaraan di daerah tempat kejuaraan itu berlangsung. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadi kendala mengapa bola yang mereka lepaskan tidak tepat sasaran.

Dalam melakukan *flying shoot* pemain seharusnya melayang ke depan agar lebih mendekat ke gawang dan dapat menentukan sasaran ke gawang. Tapi kasus yang terjadi di lapangan ketika pemain melakukan *flying shoot*, mereka sulit sekali menempatkan sasaran yang baik sehingga penjaga gawang pun dengan mudah menangkisnya.

Memberikan media target papan (*nontransparant*) dapat membiasakan atlet untuk menembak ke arah sasaran yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Melayang mendekat ke arah gawang, karena atlet dituntut untuk bisa menempatkan bola ke sasaran yang baik. Ketika

¹⁷ Pedoman AD/ARUnit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Februari 2010, h.8

hendak *shooting* dengan posisi melayang, bola yang dilemparkan harus ditempatkan kebagian yang dekat, terarah dan tepat sasaran.

2. *Flying shoot* dengan media *hola hoop* (*transparent*)

Flying shoot dengan media target *hola hoop* adalah menembak sambil melayang dan melakukan shooting kearah *hola hoop*. Hanya batas menembak 6 meter untuk dapat melakukan shooting. Dengan perlakuan ini atlet bisa menentukan arah sasaran yang akan di tembakan.

Bola tangan bisa dikategorikan sebagai cabang olahraga yang sepenuhnya bersandar pada keterampilan dasar manipulatif. Memainkan bola dengan kedua tangan, melempar, menangkap, menembak adalah dasar dari keterampilan memanipulasi objek dengan anggota tubuh. Keterampilan manipulatif hanya mungkin dilakukan dengan efektif jika orang yang melakukannya memiliki kemampuan sensorik, terutama sistem sensorik visual yang baik, sehingga dapat mendeteksi rangsangan dengan tepat.

Adapun perbedaan dari kedua media tersebut adalah :

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Media Target Papan dan Hola Hoop

No	Media Target Papan		Media Target Hola hoop	
	Kelebihan	Kekurangan	Kelebihan	Kekurangan
1.	Praktis ketika dipasang	Biaya cukup besar	Biaya cukup murah	Membutuhkan waktu untuk memasang

2.	Objek terlihat lebih fokus	Harus dibuat dengan waktu cukup lama	Banyak di jual dipasaran	Tidak terlalu fokus karena target terlihat banyak
3.	Tidak cepat rusak atau patah	Sulit untuk dibawa karena ukuran yang cukup besar	Praktis untuk dibawa kemana-mana	Target tidak kokoh berdiri
4.	Target akan berdiri tetap meskipun bola tidak terkena sasaran	-	-	Target akan berubah posisi jika tidak mengenai sasaran
5.	Ukuran ketebalan dan warna papan dapat disesuaikan	-	-	Umumnya ukuran <i>hola hoop</i> universal

C. Hipotesis

Dari uraian dalam kerangka berfikir di atas maka hipotesis penelitian adalah :

1. Melalui media target papan (*nontransparent*) dapat meningkatkan kemampuan *flying shoot* mengenai sasaran dengan tepat pada permainan bola tangan
2. Melalui media target hola hoop (*transparent*) dapat meningkatkan kemampuan *flying shoot* mengenai sasaran dengan tepat pada permainan bola tangan
3. Melalui media target papan (*nontransparent*) pada permainan bola tangan dapat meningkatkan kemampuan *flying shoot* mengenai sasaran dengan tepat dibandingkan dengan menggunakan media target *hola hoop* (*transparent*)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kemampuan flying shoot mengenai sasaran dengan tepat pada permainan bola tangan KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan media papan (nontransparant)
2. Untuk meningkatkan kemampuan flying shoot mengenai sasaran dengan tepat pada permainan bola tangan KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan media hola hoop (transparant)
3. Untuk mengetahui manakah diantara media papan (nontransparant) dan media hola hoop (transparant) yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan flying shoot dengan tepat pada mahasiswa KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan dalam 5 x pertemuan 2 x Test.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan “Two Group Pretest-Posttest Design”

Pretest	Treatment	Posttest
T₁	X (metode a)	T₂
T₁	X (metode b)	T₂

Yaitu untuk mengetahui variable bebas dan variable terikat,¹⁸ adapun yang menjadi variabel bebas adalah media target papan (nontransparent) dan media target hola hoop (transparent), sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah flying shoot.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa KOP bola tanga UNJ dengan peserta seluruhnya adalah pria.

2. Sampel

¹⁸ Sumandi Suryabrata, Metodologi Penelitian (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), h.101

Teknik pengumpulan sampel menggunakan acak sederhana dari 30 peserta KOP bola tangan dibagi dua kelompok masing-masing 15 orang.

E. Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

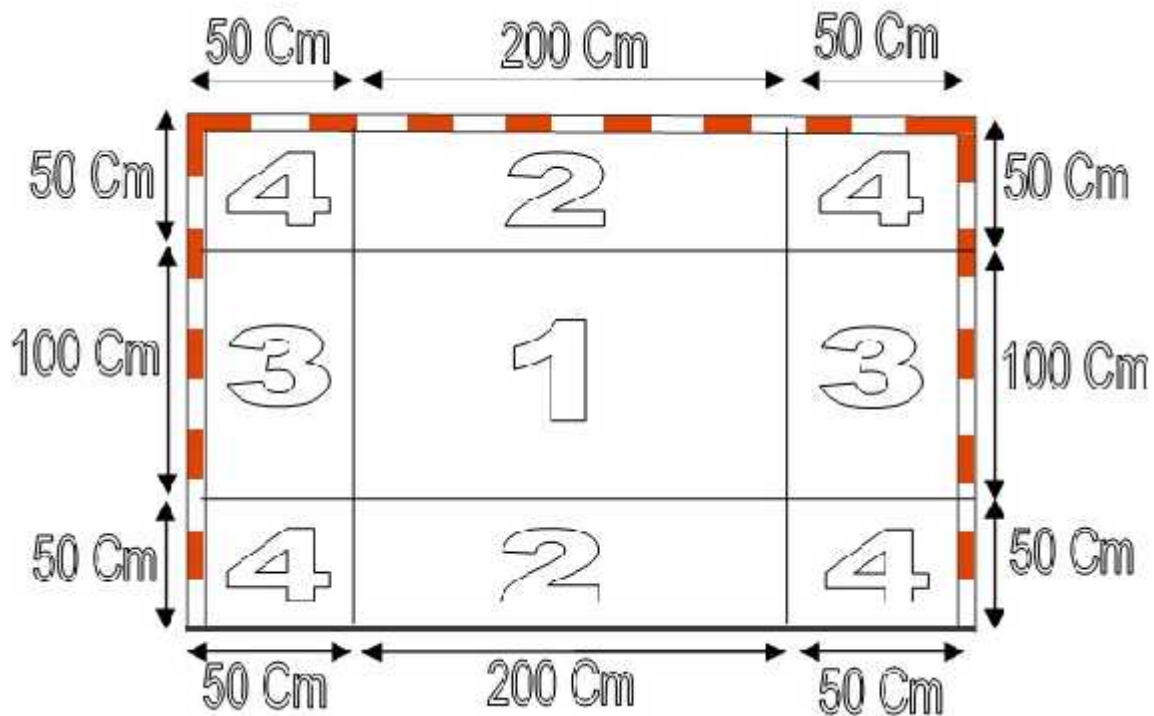
Menurut Suharsimi Arikunto, dalam skripsi Nurifansyah menjelaskan bahwa instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu teknik.¹⁹ Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media papan dan *hola hoop*.

Alat tes yang digunakan yaitu *shoot akurasi test* yang telah divaliditasi oleh ahli permainan bola tangan dan ahli tes dan pengukuran olahraga, dengan menggunakan *face validity*.²⁰

Gawang yang telah diberi sekat disetiap tiang depan dengan tali, seperti jaring laba-laba dengan ukuran lubang yang telah disesuaikan, antara 50 cm x 50 cm, 50 cm x 100 cm, 50 cm x 200cm dan 100 cm x 200 cm Sebuah stopwath, blangko penilaian, alat tulis dan bolatangan setiap daerah *circle* pada kedua gawang.

¹⁹ Nurifansyah. Pengaruh Metode Latihan Pass Atas Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Pass Atas Dalam Permainan Bola Voli. (Kendal : Skripsi, 2005) h.24

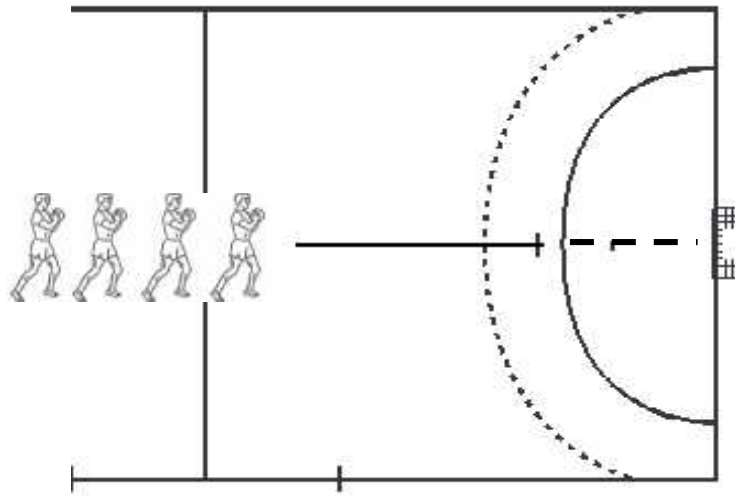
²⁰ Muhamad Arif. Ketepatan Shooting Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Permainan Bola Tangan Pada Atlet Pelatnas Bola Tangan.(Jakarta : Tesis, 2013) h. 56



Gambar 10:

Gawang yang telah diberi sekat dengan tali

Adapun pelaksanaan tes, yaitu: Sebelum ada aba-aba “siap” atlet coba berdiri di tengah lapangan, jarak tumpuan untuk melakukan *flying shoot* adalah 6 meter atau di luar daerah *circle*. Ketika akan melakukan *shooting* atlet mempunyai kesempatan 3 langkah, untuk mendapatkan kekuatan *shooting* siswa boleh melakukan *dribble*, setelah aba-aba “ya” bola dishooting kearah gawang. Atlet mengarahkan bola ke lubang jaring yang telah dibuat, semakin kecil lubang itu maka semakin besar score yang di dapat, siswa melakukan lima kali lemparan. Apabila siswa melakukan pelanggaran maka didiskualifikasi. Score yang dihitung sesuai dengan masuknya bola ke daerah sasaran. Score terakhir adalah rata-rata lima kali percobaan.



Gambar 11:
Daerah lemparan

Ket : - - - = Arah Shooting

 — = Dribble

Tabel score penghitungan test awal dan akhir *flying shoot*

No	Nama	Kesempatan					Keterangan	Rata-rata
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								
dst								

Tabel 2 : tabel score

Keterangan :

1. Nilai 4 sudut kanan kiri atas dan sudut kanan kiri bawah gawang
2. Nilai 3 samping kanan kiri gawang
3. Nilai 2 atas dan bawah gawang
4. Nilai 1 gawang bagian tengah
5. Nilai 0 jika bola tidak masuk

Nilai tertinggi adalah 4 dan nilai terendah adalah 0 peserta melakukan 5 x kesempatan *flying shoot*.

Untuk menguji validitas adalah dengan menggunakan *face validity*. Dari hasil penghitungan penelitian ini juga diuji dengan uji *reliability* dengan menggunakan rumus korelasi yaitu :

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}^{21}$$

Setelah diperoleh nilai *r* hitung, selanjutnya untuk dapat diputuskan instrumen tersebut reliabel atau tidak, nilai tersebut dikonsultasikan dengan *r* tabel. Diujikan dengan tabel *r* pada *N* = 15 pada taraf signifikan = 0,05, maka nilai kritis adalah 0,514, hal tersebut menunjukkan *r*-hitung (0,74) lebih besar dari *r*-tabel (0,51) sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *flying shoot* tersebut reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

2. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama bulan April-Mei 2014 dengan lima kali pertemuan dan dua kali test. Jadwal pelaksanaan penelitian disusun sebagai berikut :

²¹ Sugiyono, Statistika untuk Penelitian, (Bandung : Penerbit Alfabeta. 2007) h. 356

JADWAL KEGIATAN PENELITIAN

LAT. KE	HARI/TANGGAL/JAM	KEGIATAN	EKSPERIMAN 1	EKSPERIMEN 2
1	Senin / 14 04 2014 (17.00 – 21.00)	<i>Test</i>	<i>(Pre-tes untuk mengelompokkan ke eksperime 1 dan eksperimen 2)</i>	
2	Rabu / 16 04 2014 (17.00 – 21.00)	Latihan	MTP	MTH
3	Senin / 21 04 2014 (17.00 – 21.00)	Latihan	MTP	MTH
4	Rabu / 23 04 2014 (17.00 – 21.00)	Latihan	MTP	MTH
5	Senin / 28 04 2014 (17.00 – 21.00))	Latihan	MTP	MTH
6	Rabu / 30 04 2014 (17.00 – 21.00)	Latihan	MTP	MTH
7	Senin / 5 05 2014 (17.00 – 21.00)	<i>Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Post-test</i>

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Penelitian

Keterangan : MTP = Media Target Papan (Nontransparant)

MTH = Media Target Holahoop (Transparant)

Menurut M Sajoto, dalam skripsi Nurifansyah menjelaskan bahwa Latihan menggunakan sistim repetisi dan set dengan pengertian bahwa “repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat suatu beban, sedangkan set adalah suatu rangkaian kegiatan dari suatu repetisi”²²

²² *Ibid*, h. 28

Setiap kali latihan menggunakan waktu 2 jam pelajaran efektif selama 90 menit dengan perincian penggunaan waktu sebagai berikut :

a. Prosedur mendapatkan atlet

Prosedur untuk mendapatkan atlet, pertama kali penulis meminta ijin secara langsung kepada pelatih KOP bola tangan UNJ. Pengajuan surat ijin diketahui Pembina bola tangan Negeri Jakarta memohon agar dapat diperkenankan untuk menggunakan atlet putra peserta KOP bola tangan UNJ sebagai atlet dalam penelitian. Setelah mendapatkan ijin selanjutnya menetapkan atlet yang disajikan sebagai atlet dalam penelitian.

b. Alat dan perlengkapan penelitian

- Lapangan Bolatangan
- Bolatangan sebanyak 30 buah
- Stop Watch 1 buah
- Peluit
- Alat tulis
- Petunjuk pelaksanaan
- Tes Akhir (post tes)

Tes akhir dilaksanakan pada hari Senin tanggal 5 Mei 2014 untuk Mengetahui kemampuan masing-masing anak setelah melakukan latihan selama lima kali latihan. Hasil post tes ini selanjutnya diolah menggunakan statistik.

3. Program Latihan

Program adalah suatu cara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan saat akhir atau penyelesaian laporan yang berguna untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Tugasnya program latihan merupakan pelaksanaan langsung suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan.²³

Untuk menguasai ketrampilan khususnya melakukan *Shooting*, diperlukan kesungguhan dalam mengikuti setiap latihan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Dalam penelitian ini menetapkan lima kali latihan dan dua kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir untuk tiap minggunya. Hal ini diambil dari pernyataan E.L Fox yang dikutip M.Sajoto, Bahwa frekuensi latihan 4 sampai 8 minggu. Berdasarkan pendapat diatas penulis menetapkan latihan selama satu bulan terdiri dari lima kali latihan ditambah dua hari untuk tes awal dan tes akhir.

Dari data tersebut kemudian dipisah dengan cara memilih acak dari setiap anak coba untuk dikelompokkan kedalam kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan dengan menggunakan media papan, sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan menggunakan media holla hoop. Sedangkan frekuensi latihan masing-masing kelompok sebanyak lima kali latihan.

²³ *Ibid*, h. 29

4. Kegiatan Penelitian

Dalam penelitian ini frekuensi latihan untuk satu minggu sebanyak 2 kali latihan. Dengan waktu 120 menit, “intensitas latihan untuk olahraga prestasi dibutuhkan latihan 45 – 120 menit”.

Kegiatan penelitian meliputi tiga hal pokok :

- Pemanasan
- Latihan inti
- Pendinginan

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Sebelum melaksanakan latihan inti terlebih dahulu diberikan pemanasan terhadap sampel dengan tujuan untuk persiapan kondisi baik fisik maupun psikis untuk menghadapi latihan yang dilakukan agar tidak terjadi cedera.

b. Latihan inti

Latihan inti ini ditujukan kepada materi atau masalah yang akan diteliti yaitu dua macam media yang dicari perbedaanya. Dua media yaitu media papan dan media hola hoop

c. Pendinginan

Latihan ini ditujukan untuk memulihkan kondisi fisik seperti semula atau keadaan sebelum latihan sehingga ketegangan otot akan berkurang

secara berangsur-angsur agar kemungkinan terjadinya rasa sakit dapat dihindari selain pelemasan dan pendinginan yang berupa aktifitas fisik, juga diadakan koreksi secara klasikal kepada anak coba tentang latihan yang telah dilakukan.

5. Metode Analisis Data

Untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) (N_1+N_2-1) = 29 pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) (5%) nilai kritis t-tabel = 2,04. Sedangkan hipotesis penelitian dapat dinyatakan dalam bentuk hipotesis statistik sebagai berikut :

1. Uji t pada sampel yang saling berhubungan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}} \quad ^{24}$$

2. Uji t pada sampel yang tidak saling berhubungan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t_o = \left| \frac{M_x - M_y}{SE_{M_x - M_y}} \right| \quad ^{25}$$

²⁴ Sudijono, Anas, Pengantar Statistik Pendidikan. (Jakarta: Penerbit PT. Raja Grafindo Persada, 2008) h. 305

²⁵ *Ibid*, h. 306

3. Langkah-langkah statistik yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a) Menentukan mean menggunakan rumus

$$Md = \frac{\sum D}{n}$$

b) Menentukan rumus standar deviasi

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

c) Menentukan rumus standar kesalahan mean (SE_{MD})

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

d) Menentukan t-hitung menggunakan rumus

$$T_o = \frac{M_D}{SEm_D}$$

e) Derajat kebebasan

db = N-1 (untuk data yang berkorelasi)

f) Mencari nilai t-tabel dengan nilai (db) pada taraf kepercayaan = 0,05

6. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui perbedaan Media papan (*nontransparent*) dengan media holahoop (*transparent*) terhadap keberhasilan *Flying shoot* menggunakan uji hipotesis penelitian sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

H_0 = Tidak terdapat perbedaan Media target papan (*nontransparent*) dengan media target holahoop (*transparent*) terhadap keberhasilan *flying shoot*

H_1 = Terdapat perbedaan media target papan (*nontransparent*) dengan media target hola hoop (*transparent*) terhadap keberhasilan *flying shoot*

Keterangan :

μ_1 : Rerata test *flying shoot* kelompok eksperimen media papan

μ_2 : Rerata test *flying shoot* kelompok eksperimen media holahoop.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data yang dimaksud adalah deskripsi data variabel-variabel penelitian yang terdiri dari satu variabel terikat yaitu hasil keberhasilan *flying shoot* dan dua variabel bebas yaitu media papan (*nontransparent*) dengan media holahoop (*transparent*). Penyajian deskripsi data disajikan secara berturut-turut, berikut data selengkapnya:

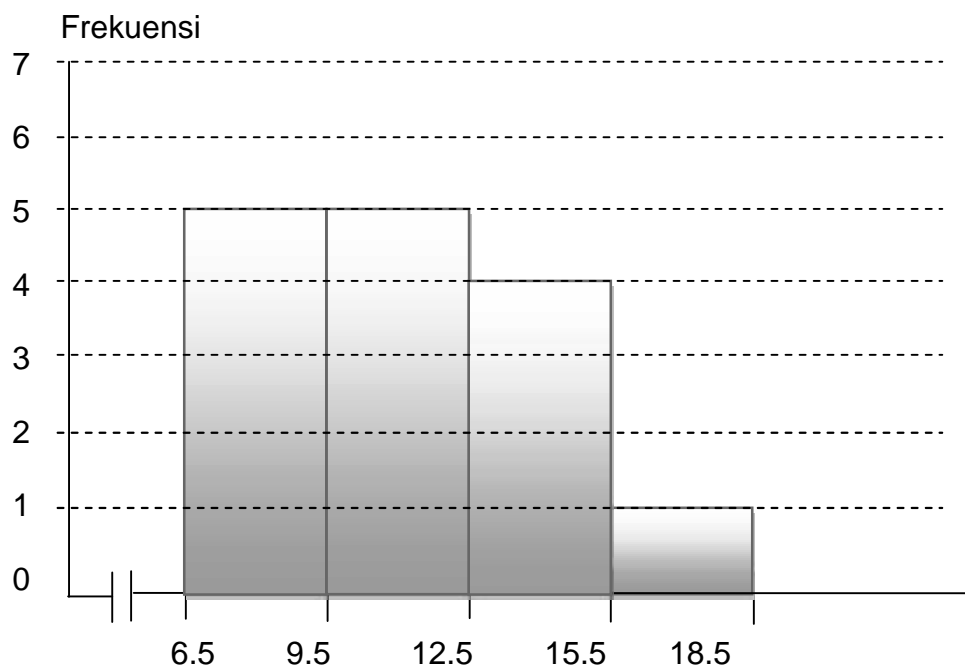
1. Analisis Hasil Tes Awal Kedua Kelompok

- a. Hasil Tes Awal *flying shoot* dengan media papan (*nontransparent*).

Berdasarkan data penelitian untuk skor test awal dengan latihan *flying shoot* dengan media papan, diperoleh skor terendah 7, skor tertinggi 16, dengan rentang 11, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 11,4, dengan banyak kelas 4 dibuat distribusi frekuensi data awal seperti table 2. Untuk lebih memperjelas penyajian, maka data tes awal dengan latihan *flying shoot* menggunakan media papan dalam histogram seperti gambar 3.

Tabel 4. Daftar Skor Tes Awal Latihan Flying Shoot menggunakan media target papan

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %	Batas Bawah	Batas Atas
1	7 – 9	5	33.33	6.5	9.5
2	10 – 12	5	33.33	9.5	12.5
3	13 – 15	4	26.67	12.5	15.5
4	16 – 18	1	6.67	15.5	18.5
		15	100%		



Gambar 12. Histogram Data Tes Awal *Flying Shoot* Menggunakan Media Target Papan

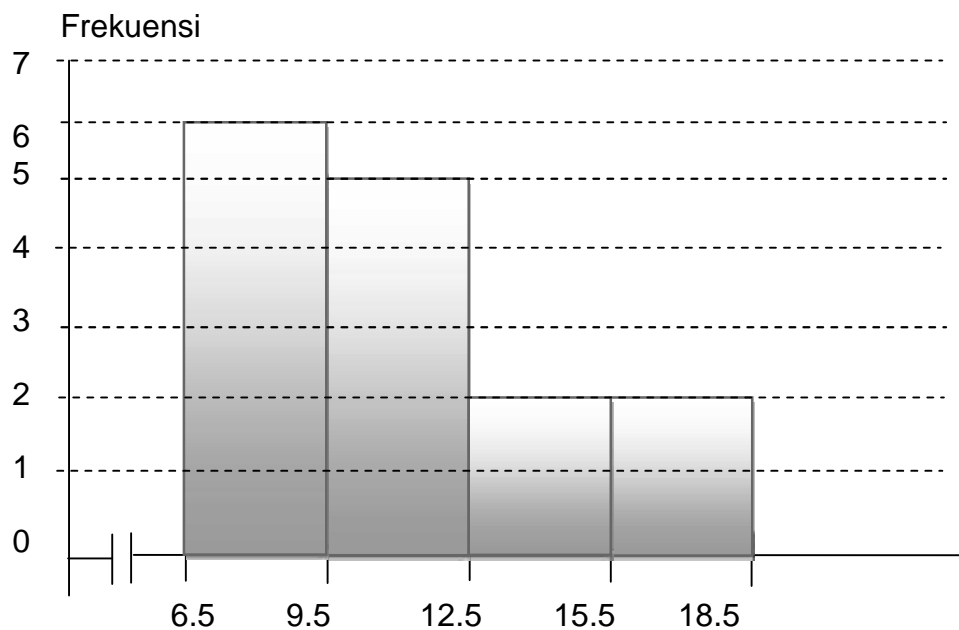
b. Hasil Tes Awal Latihan *Flying Shoot* media holahoop (*transparent*)

Berdasarkan data penelitian untuk skor test awal *flying shoot* menggunakan media hola hoop, diperoleh skor terendah 6, skor

tertinggi 17, dengan rentang 11, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 11.13, dengan banyak kelas 4 dibuat distribusi frekuensi data awal seperti table 3. Untuk lebih memperjelas penyajian, maka data tes awal *flying shoot* menggunakan media *hola hoop* dalam histogram seperti gambar 4.

Tabel 4. Daftar Skor Tes Awal Flying Shoot Menggunakan Media Target Hola hoop

No	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %	Batas Bawah	Batas Atas
1	7 – 9	6	40.00	6.5	9.5
2	10 – 12	5	33.33	9.5	12.5
3	13 – 15	2	13.33	12.5	15.5
4	16 – 18	2	13.33	15.5	18.5
		15	100%		



Gambar 13. Histogram Data Tes Awal *Flying Shoot* Menggunakan Media Target Hola hoop

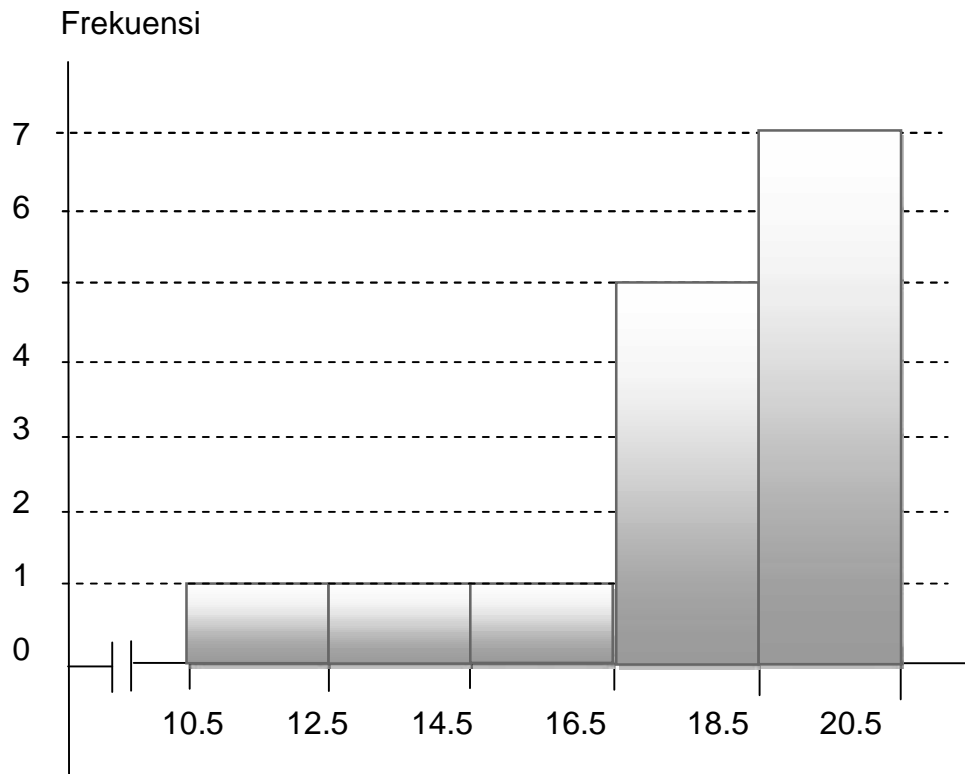
2. Analisis Hasil Tes Akhir Kedua Kelompok

a. Hasil Tes Akhir Latihan *Flying Shoot* Dengan media papan (*nontransparent*)

Berdasarkan data penelitian untuk skor test akhir dengan latihan *flying shoot* menggunakan media papan, diperoleh skor terendah 12, skor tertinggi 20, dengan rentang 8, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 17,67, dengan banyak kelas 4 dibuat distribusi frekuensi data akhir seperti table 4. Untuk lebih memperjelas penyajian, maka data tes akhir *flying shoot* menggunakan media papan dalam histogram seperti gambar 5.

Tabel 6. Daftar Skor Tes Akhir Latihan *Flying Shoot* Dengan Media Target Papan (*nontransparent*)

No	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %	Batas Bawah	Batas Atas
1	11-12	1	6.67	10.5	12.5
2	13-14	1	6.67	12.5	14.5
3	15-16	1	6.67	14.5	16.5
4	17-18	5	33.3	16.5	18.8
5	19-20	7	46.69	18.5	20.5
		15	100%		



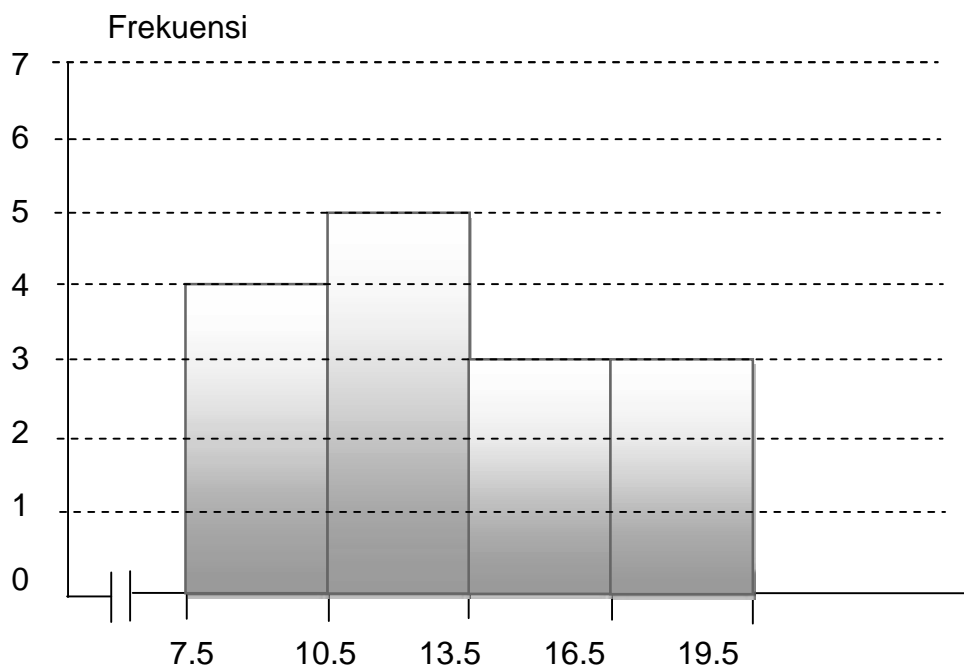
Gambar 14. Histogram Data Tes Akhir *Flying Shoot* Dengan Media Target Papan (nontransparent)

b. Hasil Tes Akhir Latihan *Flying Shoot* dengan media hola hoop (transparent)

Berdasarkan data penelitian untuk skor test akhir *flying shoot* menggunakan media hola hoop, diperoleh skor terendah 8, skor tertinggi 19, dengan rentang 11, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 13,06, dengan banyak kelas 4 dibuat distribusi frekuensi data akhir seperti table 5. Untuk lebih memperjelas penyajian, maka data tes akhir dengan latihan *flying shoot* dengan media holahoop (transparent) dalam histogram seperti gambar 6.

Tabel 7. Daftar Skor Tes Akhir Latihan *Flying Shoot* Dengan Media Hola hoop
(transparant)

No	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %	Batas Bawah	Batas Atas
1	8 – 10	4	26.67	7.5	10.5
2	11 – 13	5	33.33	10.5	13.5
3	14 – 16	3	20.00	13.5	16.5
4	17 – 19	3	20.00	16.5	19.5
		15	100%		



Gambar 15: Histogram Data Tes Akhir *Flying Shoot* Menggunakan Media Hola hoop.

B. Pengujian Hipotesis

1. Berdasarkan hipotesis statistik untuk tes akhir kelompok media target papan H_0 ditolak jika $t_o > t_t$ dan H_1 diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh nilai t_o atau t hitung sebesar 12,30 dan nilai t_t atau t tabel sebesar 2.14 dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian $t_h > t_t$ maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesa kerja diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan *flying shoot* dengan media papan (*nontransparent*) pada permainan bola tangan peserta KOP bola tangan UNJ.

2. Berdasarkan hipotesis statistik untuk tes akhir kelompok media target hola hoop H_0 ditolak jika $t_o > t_t$ dan H_1 diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh nilai t_o atau t hitung sebesar 8,48 dan nilai t_t atau t tabel sebesar 2.14 dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian $t_h > t_t$ maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesa kerja diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan *flying shoot* dengan media hola hoop (*transparent*) pada permainan bola tangan peserta KOP bola tangan UNJ.

3. Berdasarkan hipotesis statistik untuk tes akhir kedua kelompok H_0 ditolak jika $t_o > t_t$ dan H_1 diterima atau disetujui. Hasil perhitungan diperoleh nilai t_o atau t hitung sebesar 4,30 dan nilai t_t atau t tabel

sebesar 2.05 dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian $t_h > t_t$ maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesa kerja diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *flying shoot* dengan media papan (*nontransparent*) lebih baik dari pada *flying shoot* dengan media holahoop (*transparent*) terhadap peningkatan *flying shoot* pada permainan bolatangan peserta KOP Bola tangan UNJ.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok media target papan (*nontransparent*) pada mahasiswa KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta dengan skor rata-rata 17,67
2. Terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok media target hola hoop (*transparent*) pada mahasiswa KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta dengan skor rata-rata 13,06
3. Media papan (*nontransparent*) ternyata lebih baik dibandingkan menggunakan media hola hoop (*transparent*) dalam melatih kemampuan melakukan flying shoot permainan bola tangan pada KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Dari simpulan diatas penulis menyarankan agar :

1. Setiap Guru Olahraga, Pelatih Bola tangan maupun para praktisi olahraga khususnya permainan bola tangan agar dapat melatih *Flying shoot* dengan teknik yang benar agar teknik *flying shoot* yang dilakukan juga bisa dilakukan secara maksimal dan menghasilkan angka.

2. Dalam melatih dan meningkatkan kemampuan *flying shoot* hendaknya dapat menggunakan media papan (*nontransparent*), karena hasilnya lebih baik dibandingkan dengan menggunakan media hola hoop (*transparent*).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Imran, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta : Pustaka Jaya, 1996)
- Anthony, Deutsch J. & Diana, Deutsch. Physiological Psychology. (Chicago: The Dorsey Press,1973)
- John D. Latuheru, Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini (Bandung :Zahara, 1986)
- Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Jakarta : Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992).
- Nurifansyah. Pengaruh Metode Latihan Pass Atas Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Pass Atas Dalam Permainan Bola Voli. (Kendal : Skripsi, 2005)
- Mahendra, Agus. Permainan Bola Tangan. (Jakarta : Departemen Pendidikan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000)
- Muhamad Arif. Ketepatan Shooting Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Permainan Bola Tangan Pada Atlet Pelatnas Bola Tangan.(Jakarta : Tesis, 2013)

Pedoman Penyelenggaraan Kegiatan Akademik FPOK IKIP, (Jakarta 1995/1996) Pedoman AD/ARUnit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Februari 2010

Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, Team Handball Step To Success, (Atlanta : Human Kinetics, 1997)

Sudijono, Anas Prof. Dr. Pengantar Statistik pendidikan. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008)

Sugiyanto dan Sudjarwo. Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993)

Sugiyono Prof. Dr. Statistika untuk Penelitian. (Bandung : Penerbit CV Alfabeta, 2007)

Oemar Hamalik, Media Pendidikan (Bandung : Citra Aditya Bhakti)

Vic Amber, Petunjuk Pelatih dan Pemain Bola Basket , (Bandung: Pionir Jaya, 2006)

<http://images.google.co.id/imgres?imgurl=http://www.funnygames.biz/images/pictures/523-handball-shoot.jpg> diakses sabtu 21 desember 2013.

http://blog.seattletimes.nwsources.com/olympics/2008/08/11/team_handball_mania_groundleve.html diakses 21 Desember 2013

<http://www.sportsbasha.comother-sportssweden-vs-great-britain-handball-live-stream-london-olympics-31-july-2012> diakses 21 Desember 2013

<http://images.google.co.id/imgres?imgurl=http://www.funnygames.biz/images/pictures/523-handball-shoot.jpg> diakses 21-12-2013

http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_tangan

<http://axlnejad.com>

Lampiran : 1

**DAFTAR ATLET SAMPEL PENELITIAN ATLET PUTRA KOP
BOLA TANGAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

NO	INISIAL NAMA PESERTA TEST	JURUSAN
1	A B	Olahraga Prestasi
2	M R	Olahraga Prestasi
3	S O	Olahraga Prestasi
4	W H	Olahraga Prestasi
5	A T	Olahraga Prestasi
6	S P	Olahraga Rekreasi
7	M Z	Olahraga Pendidikan
8	A T	Olahraga Prestasi
9	D N P	Olahraga Pendidikan
10	A S	Olahraga Prestasi
11	M D	Olahraga Prestasi
12	F R	Olahraga Prestasi
13	N I	Olahraga Prestasi
14	F R	Olahraga Prestasi
15	R P	Olahraga Pendidikan
16	M F	Olahraga Pendidikan
17	A P P	Olahraga Prestasi
18	M F I	Olahraga Pendidikan
19	F R	Olahraga Prestasi
20	S F	Olahraga Prestasi
21	K Z	Olahraga Pendidikan
22	S M	Olahraga Prestasi
23	P J	Olahraga Pendidikan
24	E P	Olahraga Prestasi
25	R D W	Olahraga Prestasi
26	Y A	Olahraga Pendidikan
27	A P	Olahraga Prestasi
28	F E	Olahraga Prestasi
29	S Y M	Olahraga Prestasi
30	E S	Olahraga Prestasi

Lampiran : 2

HASIL PELAKSANAAN TES AWAL DAN AKHIR *FLYING SHOOT*
MENGUNAKAN MEDIA PAPAN (*NONTRANSPARANT*)

NO	INISIAL NAMA	TEST	
		AWAL	AKHIR
1	A B	15	20
2	P J	10	17
3	A S	14	20
4	S P	9	15
5	R D W	15	17
6	M R	11	17
7	A P	7	13
8	A T	9	18
9	M D	11	19
10	A P P	8	12
11	D N P	12	20
12	K Z	11	19
13	S Y M	16	20
14	S O	14	20
15	F R	9	18

HASIL PELAKSANAAN TES AWAL DAN AKHIR *FLYING SHOOT*
MENGUNAKAN MEDIA *HOLA HOOP* (*TRANSPARANT*)

NO	INISIAL NAMA	TEST	
		AWAL	AKHIR
1	A T	13	19
2	F T	8	8
3	F R	8	11
4	E S	16	17
5	M F I	9	11
6	W B	10	12
7	Y A	7	10
8	S M	11	15
9	N I	15	18
10	M Z	9	10
11	E P	16	16
12	M F I	9	10
13	F E	12	11
14	S F	12	15
15	R P	12	13

Lampiran : 3

Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Akhir Flying Shoot
menggunakan media papan

1. Membuat Hipotesa Statistik

$H_0 : \mu_1 = 0$ (tidak ada peningkatan)

$H_1 : \mu_1 > 0$ (ada peningkatan)

2. Tabel Pendistribusian Data

NO	INISIAL NAMA	TEST		D (X-Y)	D ² (X-Y) ²
		AWAL (X)	AKHIR (Y)		
1	A B	15	20	5	25
2	P J	10	17	7	49
3	A S	14	20	6	36
4	S P	9	15	6	36
5	R D W	15	17	2	4
6	M R	11	17	6	36
7	A P	7	13	6	36
8	A T	9	18	9	81
9	M D	11	19	8	64
10	A P P	8	12	4	16
11	D N P	12	20	8	64
12	K Z	11	19	8	64
13	S Y M	16	20	4	16
14	S O	14	20	6	36
15	F R	9	18	9	81
		171	265	94	644

3. Menentukan mean dari difference (M_D)

$$\begin{aligned}
 M_D &= \frac{\sum D}{n} \\
 &= \frac{94}{15}
 \end{aligned}$$

$$= 6,26$$

4. Menentukan standar deviasi dari difference (SD_D)

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2} \\ &= \sqrt{\frac{644}{15} - [6,26]^2} \\ &= \sqrt{42,93 - 39,18} \\ &= \sqrt{3,75} \\ &= 1,93 \end{aligned}$$

5. Menentukan standar kesalahan dari mean of defference (SE_{MD})

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{1,93}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{1,93}{\sqrt{14}} \\ &= \frac{1,51}{3,74} \\ &= 0,51 \end{aligned}$$

6. Menentukan t-hitung menggunakan rumus

$$T_o = \frac{M_D}{SEm_D}$$

$$= \frac{6,26}{0,51}$$

$$= 12,27$$

7. Mencari t_t dengan *Degree of freedom* atau Derajat Kebebasan

$df/db = N-1$ pada taraf signifikan 5%

$$df/db = N-1 = 15-1 = 14$$

pada taraf signifikansi 5% = 2,14

8. Membuat kriteria pengujian hipotesis

- Jika $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak
- Jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, maka H_0 diterima
- Nilai $t \text{ hitung} = 12,27$
- Nilai $t \text{ tabel} = 2,14$
- Nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ menunjukkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak

9. Kesimpulan

$$t \text{ hitung} = 12,27$$

$$t \text{ table } 5 \% = 2,14$$

$$12,27 > 2,14$$

Berarti ada peningkatan terhadap hasil *flying shoot* menggunakan media papan setelah diberikan latihan.

Lampiran : 4

Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal dan Akhir Flying Shoot
menggunakan media hola hoop

2. Membuat Hipotesa Statistik

$H_0 : \mu_1 = 0$ (tidak ada peningkatan)

$H_1 ; \mu_1 > 0$ (ada peningkatan)

3. Tabel Pendistribusian Data

NO	NAMA	TEST		D (X-Y)	D ² (X-Y) ²
		AWAL (X)	AKHIR (Y)		
1	AT	13	19	6	36
2	FT	8	10	2	4
3	F R	8	11	3	9
4	E S	13	17	4	16
5	M F I	9	11	2	4
6	W B	10	12	2	4
7	Y A	7	10	3	9
8	S M	11	15	4	16
9	N I	15	18	3	9
10	M Z	9	10	1	1
11	E P	14	16	2	4
12	M F I	9	10	1	1
13	F E	11	13	2	4
14	S F	12	15	3	9
15	R P	12	16	4	16
		161	203	42	142

4. Menentukan mean dari difference (M_D)

$$\begin{aligned}
 M_D &= \frac{\sum D}{n} \\
 &= \frac{42}{15}
 \end{aligned}$$

$$= 2,8$$

5. Menentukan standar deviasi dari difference (SD_D)

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2} \\ &= \sqrt{\frac{142}{15} - [2,8]^2} \\ &= \sqrt{9,46 - 7,84} \\ &= \sqrt{1,62} \\ &= 1,27 \end{aligned}$$

Menentukan standar kesalahan dari mean of defference (SE_{MD})

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{1,27}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{1,27}{\sqrt{14}} \\ &= \frac{1,27}{3,74} \\ &= 0,33 \end{aligned}$$

6. Menentukan t-hitung menggunakan rumus

$$\begin{aligned} T_o &= \frac{M_D}{SEm_D} \\ &= \frac{2,8}{0,33} \\ &= 8,48 \end{aligned}$$

7. Mencari t_t dengan *Degree of freedom* atau Derajat Kebebasan

df/db = N-1 pada taraf signifikan 5%

df/db = N-1 = 15-1 = 14

pada taraf signifikansi 5% = 2,14

8. Membuat kriteria pengujian hipotesis

- Jika $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak
- Jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, maka H_0 diterima
- Nilai $t \text{ hitung} = 8,48$
- Nilai $t \text{ tabel} = 2,14$
- Nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ menunjukkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak

9. Kesimpulan

$t \text{ hitung} = 8,48$

$t \text{ table } 5 \% = 2,14$

$$8,48 > 2,14$$

Berarti ada peningkatan terhadap hasil *flying shoot* menggunakan media hola hoop setelah diberikan latihan.

Lampiran : 5

Perhitungan Data Tes Awal Kelompok *Flying Shoot* menggunakan media papan Dan *Flying Shoot* menggunakan media hola hoop.

1. Membuat Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_x = \mu_y$$

$H_1 ; \mu_x > \mu_y$ (Hasil Point Flying Shoot menggunakan media papan Lebih baik dibandingkan Flying shoot menggunakan media hola hoop.

2. Tabel Pendistribusian Data

No	X	Y	X	y	x2	y2
1	15	13	-3.6	-2.3	12.96	5.29
2	10	8	1.4	2.7	1.96	7.29
3	14	8	-2.6	2.7	6.76	7.29
4	9	13	2.4	-2.3	5.76	5.29
5	15	9	-3.6	1.7	12.96	2.89
6	11	10	0.4	0.7	0.16	0.49
7	7	7	4.4	3.7	19.36	13.69
8	9	11	2.4	-0.3	5.76	0.09
9	11	15	0.4	-4.3	0.16	18.49
10	8	9	3.4	1.7	11.56	2.89
11	12	14	-0.6	-3.3	0.36	10.89
12	11	9	-0.4	1.7	0,16	2.89
13	16	11	-4.6	-0.3	21.16	0.09
14	14	12	-2.6	-1.3	6.76	1.69
15	9	12	2.4	-1.3	5.76	1.69
15	171	161	-0.8	-0.5	111.6	80.95

3. Mencari Mean dari Difference

$$M_x = \frac{\sum x}{n} = \frac{171}{15} = 11.40$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n} = \frac{161}{15} = 10.73$$

4. Mencari Standar Deviasi dari Difference

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{111.6}{15}} = \sqrt{7.44} = 2.72$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{80.95}{15}} = \sqrt{5.39} = 2.32$$

5. Mencari Standar Error dari Mean of Defference

$$SE_{Mx} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} = \frac{2.72}{\sqrt{15-1}} = \frac{2.72}{3.74} = 0.72$$

$$SE_{My} = \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}} = \frac{2.32}{\sqrt{15-1}} = \frac{2.32}{3.74} = 0.62$$

6. Mencari Standar Error Perbedaan antara M_x dan M_y

$$SE_{mx-my} = \sqrt{SE_{mx}^2 + SE_{my}^2} = \sqrt{0.72^2 + 0.62^2} =$$

$$\sqrt{0.51 + 0.38} = 0.94$$

7. Mencari t_o atau t_h

$$T_o = \frac{M_x - M_y}{SE_{mx-my}} = \frac{11.40 - 10.73}{0.94} = \frac{0.67}{0.94} = 0.71$$

8. Mencari t_t dengan Degree of Freedom atau Derajat Kebebasan $df/db = N - 1$ pada taraf signifikansi 5 %

$$df/db = (N_1 + N_2) - 2 = 30 - 2 = 28$$

$$t_t \text{ pada taraf signifikansi 5 \%} = 2.05$$

9. Membuat Kriteria Pengujian Hipotesis

Jika $t_h \leq t_t$ H_o diterima dan H_a ditolak

10. Kesimpulan

$$T_{t.ts} = 2.05$$

$$T \text{ hitung} = t_o = 0.71$$

H_o ditolak jika $t_h > t_t$

Dengan melihat Tabel Nilai t maka dapat kita ketahui bahwa t hitung lebih kecil dari t table, yaitu :

$$0.71 < 2.05$$

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara *flying shoot* menggunakan media papan dan media hola hoop terhadap keberhasilan *shooting* pada atlet putra KOP bola tangan Universitas Negeri Jakarta..

Lampiran : 6

Perhitungan Data Tes Akhir Kelompok *Flying Shoot* menggunakan media papan Dengan flying shoot menggunakan media hola hoop.

11. Membuat Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_x = \mu_y$$

$H_1 ; \mu_x > \mu_y$ (Hasil Point Flying Shoot menggunakan media papan Lebih baik dibandingkan Flying Shoot menggunakan media hola hoop.

12. Tabel Pendistribusian Data

No	X	Y	x	y	x ²	y ²
1	20	19	-2.3	-5.9	5.29	34.81
2	17	8	0.7	5.07	0.49	25.70
3	20	11	-2.3	2.07	5.29	4.28
4	15	17	2.7	-3.9	7.29	15.21
5	17	11	0.7	2.07	0.49	4.28
6	17	12	0.7	1.07	0.49	1.14
7	13	10	4.7	3.7	22.09	9.42
8	18	15	-0.3	-1.9	0.09	3.61
9	19	18	-1.3	-4.9	1.69	24.01
10	12	10	5.7	3.07	32.49	9.42
11	20	16	-2.3	-2.9	5.29	8.41
12	19	10	-1.3	3.07	1.69	9.42
13	20	11	-2.3	2.07	5.29	4.28
14	20	15	-2.3	-1.9	5.29	3.61
15	18	13	-0.3	0.7	0.09	0.49
	265	196	0.5	1.49	93.35	158.09

13. Mencari Mean dari Difference

$$M_x = \frac{\sum x}{n} = \frac{265}{15} = 17.67$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n} = \frac{196}{15} = 13.06$$

14. Mencari Standar Deviasi dari Difference

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{93.35}{15}} = \sqrt{6.22} = 2.48$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{158.09}{15}} = \sqrt{10.53} = 3.24$$

15. Mencari Standar Error dari Mean of Defference

$$SE_{Mx} = \frac{SDx}{\sqrt{n-1}} = \frac{2.48}{\sqrt{15-1}} = \frac{2.48}{3.74} = 0.66$$

$$SE_{My} = \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} = \frac{3.24}{\sqrt{15-1}} = \frac{3.24}{3.74} = 0.86$$

16. Mencari Standar Error Perbedaan antara M_x dan M_y

$$\begin{aligned} SE_{mx-my} &= \sqrt{SE_{mx}^2 + SE_{my}^2} = \sqrt{0.66^2 + 0.86^2} = \sqrt{0.43 + 0.73} \\ &= \sqrt{1.16} = 1.07 \end{aligned}$$

17. Mencari t_o atau t_h

$$T_o = \frac{M_x - M_y}{SE_{mx-my}} = \frac{17.67 - 13.06}{1.07} = \frac{4.61}{1.07} = 4.30$$

18. Mencari t_t dengan Degree of Freedom atau Derajat Kebebasan $df/db = N -$

1 pada taraf signifikansi 5 %

$$df/db = (N_1 + N_2) - 2 = 30 - 2 = 28$$

$$t_t \text{ pada taraf signifikansi 5 \%} = 2.05$$

19. Membuat Kriteria Pengujian Hipotesis

Jika $t_h > t_t$ H_o ditolak dan H_a diterima

20. Kesimpulan

$$T_{t.ts} = 2.05$$

$$T \text{ hitung} = t_o = 4.30$$

$$H_o \text{ ditolak jika } t_h > t_t$$

Dengan melihat Tabel Nilai t maka dapat kita ketahui bahwa t hitung lebih besar dari t table, yaitu :

$$4.30 > 2.05$$

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pembelajaran *flying shoot* menggunakan media papan dengan *flying shoot* menggunakan hoola hoop terhadap keberhasilan *shooting* pada atlet KOP bolatangan Universitas Negeri Jakarta.

Lampiran 7

Tabel Uji Reliabilitas *Flying shoot*

No	X	Y	X ²	Y ²	x.y
1	15	15	225	225	225
2	8	10	64	100	80
3	9	9	81	81	81
4	12	9	144	81	108
5	8	6	64	36	48
6	11	14	121	196	154
7	8	10	64	100	80
8	11	11	121	121	121
9	8	10	64	100	80
10	7	10	49	100	70
11	15	18	225	324	270
12	10	10	100	100	100
13	14	18	196	324	252
14	11	12	121	144	132
15	12	8	144	64	96
	159	170	1783	2096	1897

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$= \frac{15.1897 - (159)(170)}{\sqrt{\{15.1783 - (159)^2\} \{15.2096 - (170)^2\}}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{28455 - 27030}{\sqrt{\{26745 - 25281\}\{31440 - 28900\}}} \\
 &= \frac{1425}{\sqrt{1464.2540}} \\
 &= \frac{1425}{\sqrt{3718560}} \\
 &= \frac{1425}{1928,356} = \mathbf{0,74}
 \end{aligned}$$

Reliabilitas *Flying shoot* diperoleh $r = \mathbf{0,74}$

Diujikan dengan tabel r pada $N = 15$ pada taraf signifikan $= 0,05$, maka nilai kritis adalah 0,514, hal tersebut menunjukkan r -hitung (0,74) lebih besar dari r -tabel (0,51) sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *flying shoot* tersebut reliable.

Interpretasi =

0,00 – 0,20 = Sangat lemah

0,20 – 0,40 = Lemah

0,40 – 0,70 = Cukup / Sedang

0,70 – 0,90 = Tinggi / Kuat

0,90 – 1,00 = Sangat Tinggi

Lampiran 8

Program Latihan *flying shoot* menggunakan media papan dan media hoola hoop.
Bulan Aril sampai dengan Mei 2014

Pertemuan 1
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Doa 2. Inti <ul style="list-style-type: none"> • Tes awal <i>flying shoot</i> • Game 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan / pendinginan • Pembagian kelompok • Penjelasan- penjelasan • Doa

Pertemuan 2
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Do'a 2. Inti (95 menit) <ol style="list-style-type: none"> A. Kelompok media papan <ul style="list-style-type: none"> • Permainan passing shoot • <i>Flying shoot</i> menggunakan media papan, 10 x melakukan (2 set) • Istirahat • <i>Flying shoot</i> menggunakan media papan, 10 x melakukan (2

- set)
- Game

B. Kelompok media hoola hoop

- Permainan passing shoot
- *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 10 x melakukan (2 set)
- Istirahat
- *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 10 x melakukan (2 set)
- Game

3. Penutup (10 menit)

- Peregangan / pendinginan
- Evaluasi
- Doa penutup

Pertemuan 3

1. Pemanasan (15 menit)

- *Jogging*/ Permainan kecil
- Senam Peregangan
- Do'a

2. Inti (95 menit)

A. Kelompok media papan

- Permainan passing shoot
- *Flying shoot* menggunakan media papan, 15 x melakukan (2 set)
- Istirahat
- *Flying shoot* menggunakan media papan, 15 x melakukan (2 set)
- Game

B. Kelompok media hoola hoop

- Permainan passing shoot
- *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 15 x melakukan (2 set)
- Istirahat
- *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 15 x melakukan (2 set)
- Game

3. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Pertemuan 4

1. Pemanasan (20 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a
2. Inti (95 menit)
 - a. Kelompok media papan
 - i. Permainan passing shoot
 - ii. *Flying shoot* menggunakan media papan, 15 x melakukan (3 set)
 - iii. Istirahat
 - iv. *Flying shoot menggunakan media papan*, 10 x melakukan (3 set)
 - v. Game
 - b. Kelompok media hoola hoop
 - i. Permainan passing shoot
 - ii. *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 15 x melakukan (3 set)
 - iii. Istirahat
 - iv. *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 10 x melakukan (3 set)
 - v. Game
3. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Pertemuan 5

1. Pemanasan (20 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil

- Senam Peregangan
 - Do'a
2. Inti (95 menit)
- a. Kelompok media papan
 - i. Permainan passing shoot
 - ii. *Flying shoot* menggunakan media papan, 20 x melakukan (2 set)
 - iii. Istirahat
 - iv. *Flying shoot* menggunakan media papan, 20 x melakukan (2 set)
 - v. Game
 - b. Kelompok media hoola hoop
 - i. Permainan passing shoot
 - ii. *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop*, 20 x melakukan (2 set)
 - iii. Istirahat
 - iv. *Flying shoot* menggunakan *media hoola hoop*, 20 x melakukan (2 set)
 - v. Game
3. Penutup (10 menit)
- Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Pertemuan 6

1. Pemanasan (15 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a
2. Inti (95 menit)
 - a. Kelompok media papan
 - i. Permainan passing shoot
 - ii. *Flying shoot* menggunakan media papan, 20 x melakukan (3 set)
 - iii. Istirahat
 - iv. *Flying shoot* menggunakan media papan, 20 x melakukan (3 set)

v. Game

b. Kelompok media hoola hoop

- i. Permainan passing shoot
- ii. *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop* 20 x melakukan (3 set)
- iii. Istirahat
- iv. *Flying shoot* menggunakan media *hoola hoop* 20 x melakukan (3 set)
- v. Game

3. Penutup (10 menit)

- Peregangan / pendinginan
- Evaluasi
- Doa penutup

Pertemuan 7

1. Pemanasan (15 menit)

- *Jogging*/ Permainan kecil
- Senam Peregangan
- Doa

2. Inti

- Tes akhir *flying shoot*
- Game

3. Penutup

- Peregangan / pendinginan
- Pembagian kelompok
- Penjelasan- penjelasan
- Doa

Lampiran 9



Gambar 16. Peserta penelitian berdoa sebelum berlatih



Gambar 17. Peserta penelitian melakukan Pemanasan



Gambar 18. Peserta penelitian melakukan flying shoot menggunakan media target hola hoop



Gambar 19. Peserta Penelitian melakukan flying shoot menggunakan media target papan